

COOLDAYS

BY SANDY NAJAR

Nº13 MAIO 2018

SILVIA BRAZ

A FORÇA DO DIGITAL
INFLUENCIANDO
CADA VEZ MAIS O
LIFE STYLE

QUER
EMAGRECER?
ENTÃO DESESTRESSA!

VITAMINA D
ESSENCIAL PARA
SAÚDE FÍSICA E
EMOCIONAL

DESACELERA!

A SÍNDROME DO
PENSAMENTO
ACCELERADO

CHOVE CHUVA

A MODA INVERNO TRAZ
UMA CHUVA DE CORES





Peças personalizadas, estampas exclusivas, edição limitada By Sandy Najar

FOTOS PEU ACCIOLY



BY SANDY NAJAR

@sandynajar • vendas whatsapp 71 99970 4918

COOLDAYS

by Sandy Najar

Outono é época de renovação então resolvemos renovar mesmo, uma mudança de revista impressa para digital não é uma decisão fácil, realmente levou tempo até amadurecer. E essa virada não poderia ter acontecido em estação melhor!

Pesquisamos e pensamos muito, e você nossa leitora, sabe que fica seu maior tempo aqui na net e com isso resolvemos te acompanhar, pois queremos estar cada dia mais perto de você! E nada mais perto do que estar no seu smartphone não é? Ou na versão on line ou no link que pode baixar para ler a revista off line! Nosso objetivo é interagir, dar dicas, trazer conteúdo. Fazemos na verdade uma curadoria de temas e informações para que você fique on line com tudo! Up date!

E para essa entrada no digital nada mais perfeito que ter uma Digital Influencer que é a cara da nossa revista! Silvia Braz, além de ser sofisticada e nos inspirar com looks lindos, ela tem um grande diferencial, o de passar conteúdo e principalmente de mostrar seu outro lado, o off line. Mulher, mãe, profissional, e ao mesmo tempo uma pessoa simples, trazendo com isso uma

enorme empatia por onde passa. E ela conta aqui um pouquinho sobre esse Life Style digital! Sem dúvida uma Cool Girl, não poderíamos ter melhor capa para essa virada! Obrigada Silvia!

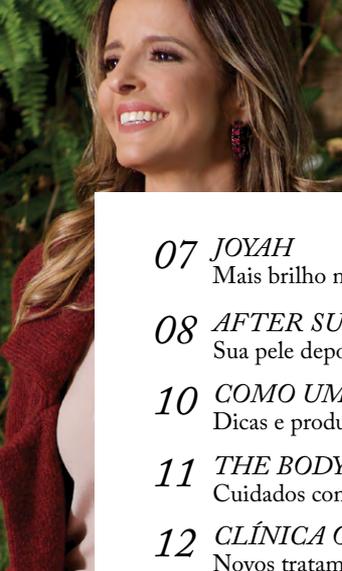
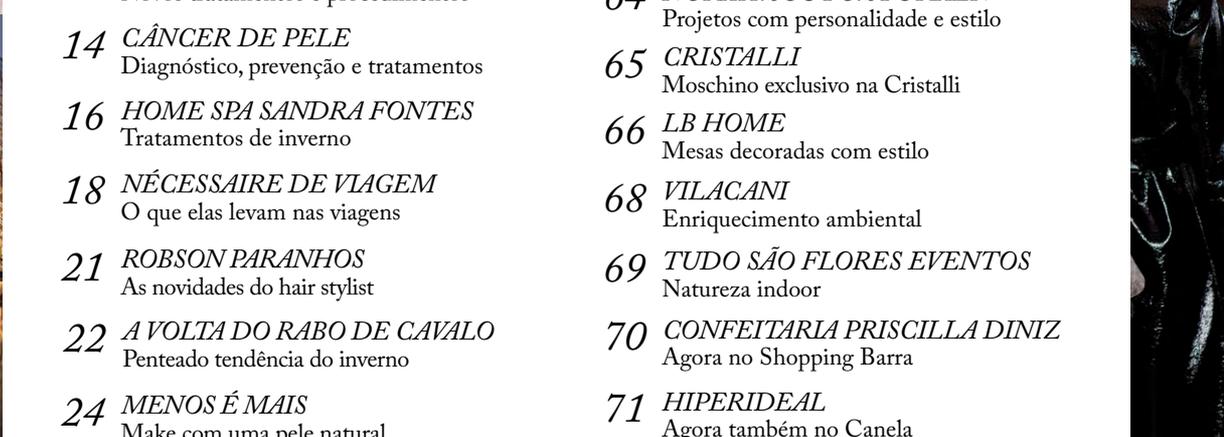
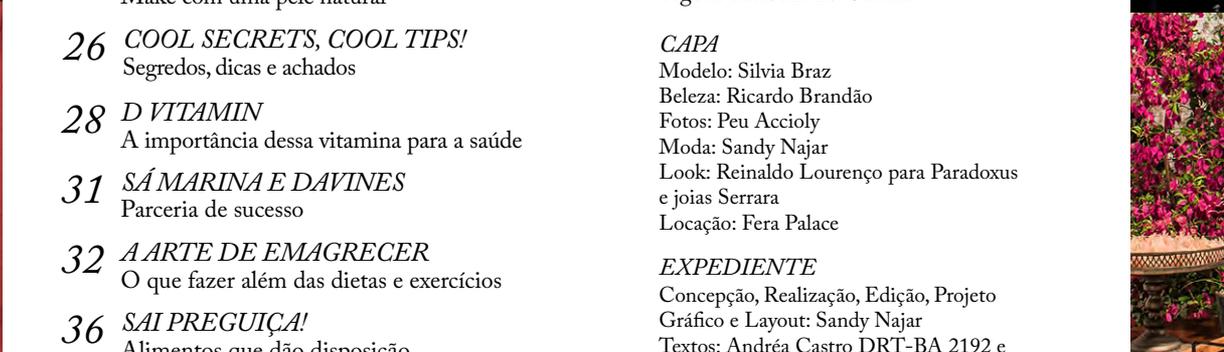
E para essa edição temos muitas matérias! Está chovendo saúde e beleza, algumas delas se misturam com comportamento como D Vitamin, relacionada também a sintomas depressivos, e Quer Emagrecer? com o emocional. Muitos parceiros falando de novos tratamentos e leitoras especiais e formadoras de opinião abrindo seus segredos de beleza em necessaire de viagem, nas dicas que dão certo e em roteiro de viagem!

No nosso editorial de moda na Paradoxus, escolhi looks arrojados e peças que são tendência nesse inverno, uma chuva de cores! Falando em estação como o SPFW acabou de desfilas o próximo verão, lógico que fiz uma curadoria de tudo de mais lindo que passou pela passarela! Se preparem para as transparências, micro babados e mix de cores! Lindo demais!

Agora é só navegar e ler essas e muitas outras pautas que preparamos para você com muito carinho e profissionalismo! Have fun!



*Em um por do sol no
varanda do Amado,
Sandy veste top Leitura
Foto Bianca Menezes*

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 07 *JOYAH*
Mais brilho no Shopping Barra
- 08 *AFTER SUMMER*
Sua pele depois do verão
- 10 *COMO UMA SEDA*
Dicas e produtos para esfoliar a pele
- 11 *THE BODY SHOP*
Cuidados com a beleza e o mundo
- 12 *CLÍNICA OSMILTO BRANDÃO*
Novos tratamentos e procedimentos
- 14 *CÂNCER DE PELE*
Diagnóstico, prevenção e tratamentos
- 16 *HOME SPA SANDRA FONTES*
Tratamentos de inverno
- 18 *NÉCESSAIRE DE VIAGEM*
O que elas levam nas viagens
- 21 *ROBSON PARANHOS*
As novidades do hair stylist
- 22 *A VOLTA DO RABO DE CAVALO*
Penteado tendência do inverno
- 24 *MENOS É MAIS*
Make com uma pele natural
- 26 *COOL SECRETS, COOL TIPS!*
Segredos, dicas e achados
- 28 *D VITAMIN*
A importância dessa vitamina para a saúde
- 31 *SÁ MARINA E DAVINES*
Parceria de sucesso
- 32 *A ARTE DE EMAGRECER*
O que fazer além das dietas e exercícios
- 36 *SAI PREGUIÇA!*
Alimentos que dão disposição
- 38 *SILVIA BRAZ*
O mundo da digital influencer
- 40 *SERRARA*
Feminilidade em forma de joia

- 42 *CHOVE CHUVA*
Editorial Paradoxus, Vânia Andrade Joias e Paula Frank Import
- 52 *SPFW*
O que vem por aí: Verão 2019
- 58 *“CORACÃO LIGADO, BEAT ACELERADO”*
A Síndrome do Pensamento Acelerado
- 62 *ADRESS BOOK PARIS*
Dicas por Guta de Paula
- 64 *NORAH.SOUTO.STURKEN*
Projetos com personalidade e estilo
- 65 *CRISTALLI*
Moschino exclusivo na Cristalli
- 66 *LB HOME*
Mesas decoradas com estilo
- 68 *VILACANI*
Enriquecimento ambiental
- 69 *TUDO SÃO FLORES EVENTOS*
Natureza indoor
- 70 *CONFEITARIA PRISCILLA DINIZ*
Agora no Shopping Barra
- 71 *HIPERIDEAL*
Agora também no Canela

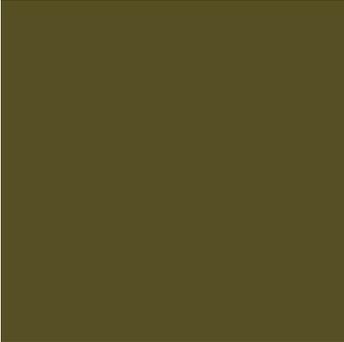
CAPA

Modelo: Sílvia Braz
Beleza: Ricardo Brandão
Fotos: Peu Accioly
Moda: Sandy Najar
Look: Reinaldo Lourenço para Paradoxus e joias Serrara
Locação: Fera Palace

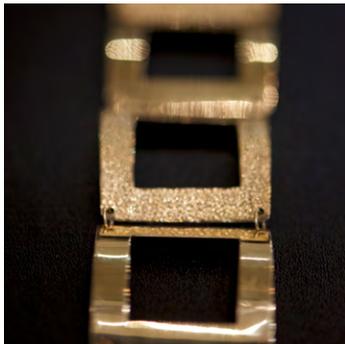
EXPEDIENTE

Concepção, Realização, Edição, Projeto Gráfico e Layout: Sandy Najar
Textos: Andréa Castro DRT-BA 2192 e Gina Reis DRT-BA 3714
Diagramação e Finalização: Juliana Guimarães
Administrativo: Bianca Brito
Revisão: Fernanda Freitas
Fotos: Peu Accioly
Impressão postais: Gráfica Lúripress

J O Y A H



Joias que encantam



*Mais brilho e charme
no Shopping Barra*



AFTER SUMMER

Passo a passo para cuidar da pele depois do verão



Passada a estação mais quente do ano, a pele pede cuidados para se recuperar de agressões derivadas do sol, praia, piscina, resíduos de protetor e outros produtos. A Cooldays conversou com a dermatologista Camila Meccia, que enumerou 4 passos a serem seguidos para ter uma pele linda e saudável. De procedimentos caseiros até os escolhidos junto com o seu dermatologista, confira como fazer:

RENOVAÇÃO CELULAR

É importante remover a camada de células estragadas pelo verão para que novas células possam tomar lugar. Faça uma esfoliação semanal com scrub em casa. Os pe-

lings podem ser físicos (cristal ou diamante), que removem mecanicamente as células mortas; ou químicos, à base de ácidos que provocam descamação e renovação celular por reações químicas. Um tratamento indicado a ser feito no consultório é o microagulhamento: o micro trauma das micro agulhas estimula a renovação celular e a formação de colágeno novo. Podem ser adicionados clareadores e vitaminas (drug delivery) para quem tem manchas ou melasma, por exemplo, potencializando a penetração dos produtos na pele. Os lasers de regeneração celular como nd-yag e co2 também podem ser indicados.

HIDRATAR, NUTRIR E PROTEGER

A restauração da barreira de proteção da pele é muito importante para a saúde, pois equilibra a comunicação entre



Clear Skin Probiotic Moisturizer
Eminence

Coconut Probiotic Cream
Pacifica

Greek Yogurt
Orgaid

Água termal
Chanel

o organismo e o meio externo e proporciona a imunidade da pele, promovendo a manutenção da hidratação. Mesmo para pessoas com pele oleosa a hidratação é muito importante, só variam os tipos de produtos, sendo indicados sprays de água e produtos em serums. As peles mais ressecadas ou maduras podem usar produtos em serums, cremes ou óleos. Os probióticos são ótimos para essa função, pois têm efeitos antioxidante, estimulante de colágeno e imunomodulador (protege a pele contra infecções, radiações e stress). A água termal é um produto coringa para qualquer tipo de pele. Pode ser usada sempre após o banho, durante programação de praia e piscina, antes da maquiagem ou em viagem quando a pele sofre pelas mudanças climáticas. Skinbooster: hidratação injetável com ácido hialurônico hidrata e devolve viço à pele de maneira mais intensa. E claro, beber bastante água sempre! A hidratação de dentro pra fora é essencial. Uma dica são as águas alcalinas, que ajudam a equilibrar o pH do organismo, com ação antioxidante e revigorante.

PROTEGER DO SOL E DA POLUIÇÃO

Usar protetor solar específico

para o seu tipo de pele diariamente. Existem produtos “antipoluição”, que protegem a pele das partículas químicas e poeira do ar. Alguns produtos são protetor solar mais antipoluentes, outros são antipoluentes puros geralmente com potente ação antioxidante.



Máscara Kiehl's

RECUPERAR A PELE DO STRESS OXIDATIVO

Os antioxidantes são uma boa pedida para proteger a pele da agressão causada pelo sol e pelo tempo. As vitaminas C, E e o resveratrol são bons exemplos desses produtos. Podem ser orais ou tópicos.



Os cabelos também sofrem muito e devem ser cuidados após o verão. O sol, sal e piscina também agredem muito os fios. Os procedimentos de hidratação e nutrição dos fios devem prevalecer aos procedimentos que os agredem, como tintura e alisamento. Uma dica é usar máscara no lugar do condicionador, deixando agir 5 minutos antes de enxaguar. As ampolas de nutrição também podem ser usadas assim. Adotar alguns hábitos como a limpeza do couro cabeludo com shampoos ou produtos específicos, em casa ou no salão, nutrição do fio no salão semanal ou quinzenal e usar o mínimo possível o secador e evitar chapinha, pois desidratam ainda mais os fios.

COMO UMA SEDA

*Pele seca, sem brilho ou sem elasticidade?
Os esfoliantes são excelentes aliados
para eliminar as impurezas e melhorar
a aparência e saúde da pele*

Os esfoliantes estão disponíveis em diversos formatos: gel, cremes, pastas, máscaras... todos eles com o mesmo objetivo: eliminar células mortas presentes nas camadas superiores da pele, limpando e acelerando o processo natural de renovação celular. Desobstruem os poros das impurezas existentes, auxiliam na circulação sanguínea da superfície da pele e aumentam a elasticidade do tecido cutâneo. Não é nenhuma novidade mas a esfoliação é super eficiente e muitas vezes é deixada de lado.

“A ESFOLIAÇÃO
PODE SER FEITA
DE DUAS FORMAS:
A QUÍMICA E A
FÍSICA.”

A esfoliação pode ser feita de duas formas: a química e a física. A química deve ser realizada com o auxílio de um dermatologista, pois é composta basicamente de trata-



Esfoliante em óleo karité
The Body Shop

Normaderm
3 em 1
Vichy



Luvas para
esfoliar

Refinishing
Body
Exfoliator
Shiseido



Exfoliating
Body Scrub
Clarins

Gently Exfoliating
Kiehl's



Esponja
de sisal



Escova dupla face

mentos com ácidos e peelings, ideais para quem tem a pele sensível. A física é a mais simples, porém com ótimos resultados: é feita de forma mecânica a partir do atrito de massagens circulares, com o uso de produtos compostos de grânulos que atuam como uma “lixa”, removendo as impurezas. É indicado esfoliar a pele no máximo duas vezes por semana, para manter a proteção natural da pele. Para quem tem a pele oleosa, é indicado o uso de produtos na textura de gel para controlar a oleosidade. Já para as peles secas, as texturas de creme e pasta são mais indicadas pois promovem a hidratação das células. Alguns acessórios podem auxiliar na esfoliação como por exemplo, luvas, escovas e esponjas. O uso regular desses produtos deixa a pele saudável e bem cuidada. Então, vamos esfoliar!

THE BODY SHOP

Cuidados com a beleza e o mundo

Como não cair de amores pela The Body Shop? Com linhas completas de cuidados de beleza, a elaboração dos seus produtos vai muito além dos ingredientes. A marca une qualidade a um compromisso sustentável, com uma visão de futuro iniciada em 1976 com a abertura da primeira loja na Inglaterra. A partir daí, a empresa vem adotando diversas práticas sociais positivas como o comércio com várias comunidades para obtenção de insumos, fim de testes em animais e uso de embalagens recicladas. Com todos esses valores o resultado final não podia ser outro: uma enorme gama de produtos faciais e corporais de limpeza, hidratação, revitalizantes, anti-idade... à base de ingredientes naturais e de química verde, ideais para não agredir o corpo nem o meio ambiente. Tudo isso com fragrâncias originais com a assinatura inconfundível da The Body Shop.



Camila Meccia, Dermatologista
@milameccia

“Spray energizante facial Vitamin C: Amo esse mist! Além de refrescante, tem o plus de vitamina C e antioxidante. Uso depois do banho, na praia ou quando viajo.”

Martinha Fonseca
@armariodemadame

“Hidratante facial Drops of Youth: Esse hidratante facial deixa a minha pele muito mais bonita. Uso no cuidado diário pela manhã e para preparar a pele antes da maquiagem.”



Renata Rangel
@renatarangeljc

“Óleo Revitalizante Oils of Life: Óleo facial de textura leve que promove uma excelente nutrição. Uso à noite massageando 2 ou 3 gotas ou misturo na base quando a pele está mais seca.”

Sandy Najar
@sandynajar

“Lip balm Argan: Esse hidratante labial é maravilhoso! A mistura dos ingredientes óleo de argan e cera de abelha dão uma intensa hidratação e um brilho ótimo.”



Salvador Shopping L2, 71 3341 7687 • Shopping Barra L1, 71 3264 0310
Shopping da Bahia L2, 71 983069628 • Shopping Paralela L2, 71 3366 2997
IG: @thebodyshopbrasil • www.thebodyshop.com.br

CLÍNICA OSMILTO BRANDÃO

*Novidades em tratamentos
e procedimentos*



A cada dia que passa, a dermatologia estética se aperfeiçoa na arte de “envelhecer bem”. Atenuar características negativas do processo de envelhecimento, melhorar a qualidade da pele e devolver ao rosto a harmonia com naturalidade são algumas das solicitações mais frequentes em

tratamentos dermatológicos. A ciência e a tecnologia têm favorecido a especialidade à medida em que surgem novos produtos, com comprovação de segurança e eficácia. A Clínica Osmilto Brandão oferece uma gama de procedimentos e está sempre atualizada com as novidades do mercado.

TRATAMENTOS ESTÉTICOS MAIS SOLICITADOS

Alguns tratamentos clássicos como a aplicação de toxina botulínica para relaxar a musculatura da face e diminuir as rugas de expressão e os preenchimentos com ácido hialurônico são ainda os mais utilizados. As aplica-

ções com ácido hialurônico ganharam ainda mais espaço com a criação da técnica de MD codes, onde a substância é aplicada em pontos estratégicos da face promovendo sustentação e suporte das estruturas faciais melhorando a flacidez, o contorno e trazendo harmonia à face. Esta técnica também pode e deve ser utilizada em pacientes jovens para prevenir o envelhecimento e realçar a beleza.

Outro recurso bastante utilizado é a aplicação dos bioestimuladores de colágeno como a hidroxiapatita de cálcio e o ácido polilático que são substâncias biodisponíveis e biodegradáveis com excelente perfil de segurança e eficácia.

NOVIDADES EM TRATAMENTOS E TECNOLOGIAS

Em março de 2018, chegou ao mercado brasileiro o bioestimulador à base de policaprolactona. Registrado pela ANVISA, esse produto já é utilizado na Europa há vários anos e será uma excelente ferramenta para os dermatologistas aqui no Brasil. Ele repõe o volume ao mesmo tempo em que estimula a produção do colágeno tipo I, o mais denso entre os produzidos pelo corpo.

Em termos de tecnologia, o ultrassom micro e macro focado vieram para ficar. Eles permitem o estímulo de colágeno e melhoram a qualidade da pele sem exigir afastamento das rotinas de trabalho. Além disso, eles podem ser aplicados também em áreas corporais diminuindo gordura localizada e flacidez da pele. Um procedimento que é ten-

dência com resultados naturais e harmônicos é a aplicação dos fios de sustentação de ácido polilático. Diferente dos antigos fios russos ou de ouro, os novos fios de sustentação são absorvidos pelo organismo após um determinado tempo e tem como função a tração mecânica imediata e posteriormente o estímulo de colágeno local.

ESPECIAL CABELOS

É importante reforçar que pacientes com queixas capilares devem procurar o dermatologista para fazer o diagnóstico e estabelecer o melhor tratamento para cada caso.

Hoje os tratamentos capilares evoluíram muito e as técnicas vão desde tratamentos tópicos convencionais, passando pela intradermoterapia, microagulhamento, microinfusão de medicamentos na pele (MMP), chegando até tratamentos com lasers que ajudam a estimular o crescimento de novos fios e fortalecer os cabelos dando um aspecto saudável.

Av. Tancredo Neves, 1632
Edf. Salvador Trade Center
Sl. 1812, Torre Sul • 71 3204 5650
www.clinicaosmitobrandao.com.br
Ig: @clinicaosmitobrandao
Facebook: Clínica Osmilto Bradão



Dr. Osmilto Brandão
CRM 8420



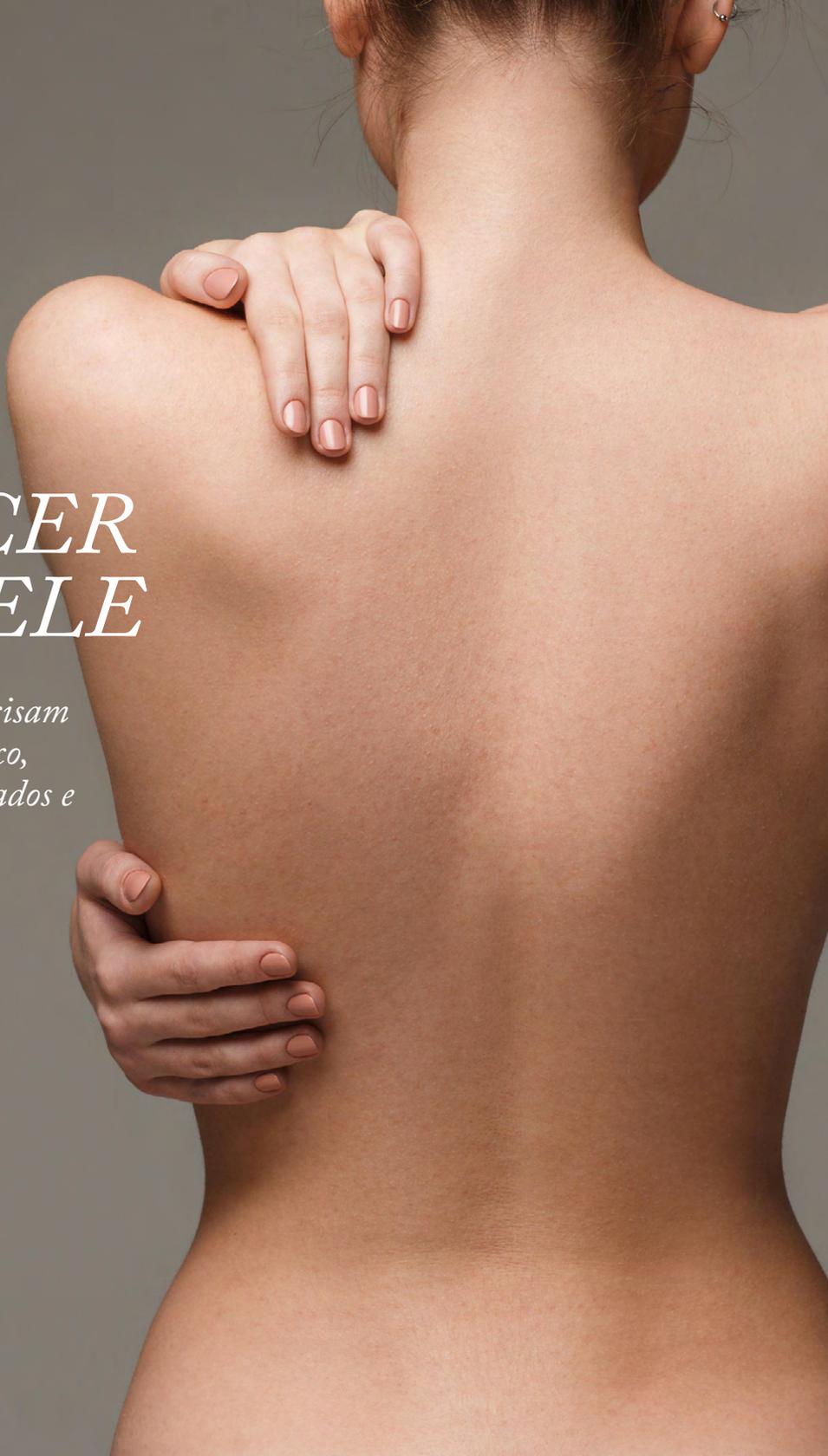
Dra. Renata Brasileiro
CRM 22.153

SAÚDE

CÂNCER DE PELE

*O que todos precisam
saber: diagnóstico,
prevenção, cuidados e
tratamentos*

*Por Dra. Camila Meccia
CRM-BA 17925*



O verão acabou, mas nem por isso os cuidados com a proteção da pele devem ser minimizados, afinal muito mais importante que o bronze é a saúde da pele. Por mais óbvios que sejam os cuidados, o número de casos de câncer de pele ainda é crescente. É importante seguir à risca as medidas que devem ser tomadas para prevenir o seu aparecimento, mas caso isso ocorra, sendo detectado no início, ele é completamente curável.

Não é segredo que o sol é o principal fator de risco, e ele é cumulativo. Por isso é muito importante a proteção durante a infância e adolescência, período em que ficamos mais expostos. Na vida adulta geralmente estamos mais protegidos trabalhando em locais fechados, porém pessoas que trabalham, fazem esporte ou lazer ao ar livre devem ficar mais atentos. Os raios ultravioleta B são os mais relacionados ao câncer de pele e eles são mais incidentes entre as 10 e 16h. Evite esses horários. A queimadura solar é um importante fator de risco e ela se mostra

“NÃO É SEGREDO QUE O SOL É O PRINCIPAL FATOR DE RISCO, E ELE É CUMULATIVO.”

pela vermelhidão, descamação ou bolhas. Sempre que houver uma exposição direta ao sol como na praia ou piscina, procure usar roupas e acessórios com proteção UV, reaplicar o protetor a cada duas horas e ficar na sombra nos horários de pico. Cada pele tem um limiar para a queimadura solar, portan-

to, fique atento! A genética também é importante. Pessoas com muitas pintas no corpo ou história de câncer de pele na família devem ter um acompanhamento dermatológico mais de perto. Existem dois tipos de câncer de pele. É importante estar informado para poder ficar atento aos sintomas e saber como agir diante deles. O primeiro são os carcinomas que são os mais comuns e muito relacionados à exposição solar. Eles têm em geral um crescimento lento, respondem bem aos tratamentos e têm um bom prognóstico. São dois subtipos principais: o basocelular,

“A SUA DETECÇÃO PRECOCE É IMPORTANTÍSSIMA PARA UMA BOA RESPOSTA AOS TRATAMENTOS E CURA.”

que é o mais comum de toda a medicina, e o carcinoma espinocelular que aparece na pele em forma de feridas que não cicatrizam, lesões ásperas e avermelhadas especialmente em áreas expostas como rosto,

colo, dorso e braços.

O segundo é o melanoma que é menos comum, porém mais agressivo por ter uma

grande capacidade de invadir órgãos e corrente sanguínea. Tem relação com a genética e a exposição solar. Aparecem na pele como pintas, e os sinais de alerta são: assimetria, bordas irregulares, cores múltiplas (tons de castanho, preto, vermelho, azulado, branco), diâmetro maior que 0,5cm e em crescimento. A sua detecção precoce é importantíssima para uma boa resposta aos tratamentos e cura.

Um autoexame e a procura ao médico imediatamente são essenciais quando detectado um sinal de alerta. O check up anual não pode ser deixado de lado. Se olhe, se toque e vá ao dermatologista. Contudo, a palavra de ordem é “prevenção”!

HOME SPA SANDRA FONTES

Saiba a hora certa de fazer alguns tratamentos para não ter erro



A clínica Home Spa Sandra Fontes oferece alguns procedimentos exclusivos que são aconselháveis para serem feitos entre o outono e o inverno. “A camuflagem de estrias, peelings químicos e o microagulhamento são alguns desses tratamentos, pois depois deles a pele precisa de um tempo sem sol para que os efeitos sejam os esperados e ideais” explica a fisioterapeuta Sandra Fontes, responsável pela clínica.

CAMUFLAGEM DE ESTRIAS

Os bons resultados de tratamentos de estrias são mais difíceis quando as lesões são mais antigas e atroficas. Elas têm o aspecto de cicatrizes, com comprometimento da textura, relevo e coloração da pele afetada. Condições como gestação, aumento de peso e hipertrofia muscular são fatores favorecedores, bem como o uso oral e tópico sem controle de corticós-

teróides e doenças como síndrome de Cushing. Alguns tratamentos como peelings, microagulhamento, lasers fracionados, entre outros, são indicados para as estrias rubras (recentes). A camuflagem de estrias com tatuagem é uma forma de esconder as estrias com a implantação de um pigmento de cor semelhante à sua pele. É realizada uma única sessão e antes da tatuagem ser feita, é realizada



a colorimetria (teste de cor). Os cuidados são: não se expor ao sol diretamente na área camuflada por 60 dias, hidratar bem a pele e usar bastante protetor solar. Os efeitos são uma pele mais uniforme e estrias camufladas.

PEELING QUÍMICO

O peeling químico é um tratamento onde são aplicados ácidos sobre a pele, induzindo a destruição controlada da epiderme e da derme danificadas por meio da descamação e promovendo o crescimento de uma pele uniforme, lisa, mais firme e iluminada, por meio da renovação celular. “Pode ser feito em todas as estações, mas no inverno sua ação é mais profunda” informa Sandra Fontes. Os peelings superficiais ou médios são à base de ácidos mais brandos, indicados para tratar a pigmentação irregular,

ressecamento, acne e rugas superficiais, semanalmente até seis semanas e os profundos, com ácidos mais fortes indicados para cicatrizes de acnes, rugas profundas e melasma, quantas sessões forem necessárias.

MICROAGULHAMENTO

O microagulhamento é indicado para tratar peles desvitalizadas, cicatrizes de acne, estrias, rugas e linhas de expressões. O procedimento é feito com um sistema de microagulhas aplicado à pele tendo como objetivo gerar múltiplas micropuncturas estimulando o processo inflamatório, resultando na produção de colágeno (PNC); ou indução percutânea de colágeno para facilitar o “Drug Delivery”, aumento de permeação de ativos. O equipamento cri, microcanaís na pele para que as formulações

aplicadas penetrem de forma muito eficaz e rápida. O tempo de cicatrização é menor e o risco de efeitos colaterais é reduzido em comparação ao de outras técnicas. A técnica do microagulhamento pode ser usada em várias partes do corpo e suas indicações são as mais variadas, além das já citadas, é indicado também para pele em processos de envelhecimento, flacidez tissular, cicatrizes diversas, alopecias não cicatriciais e melasma. A técnica não pode ser utilizada em alguns casos como por exemplo, câncer de pele (ou tratamentos relacionados), locais com verrugas e infecções, uso de anticoagulante, entre outros. Consulte sua fisioterapeuta ou dermatologista antes.



Sandra Fontes CREFITO: 70564-F • www.sandrafontes.com • IG: @homespasandrafontes
Av. ACM, 2671, sl.702, Edf. Bahia Center, Cidadela • 71 3033 8790 | 99986 8790

NÉCESSAIRE DE VIAGEM

Vai viajar? Não importa o destino, os cuidados com a beleza e a saúde lhe acompanham aonde for. Confira os produtos SUPER COOL que embarcam com essas 3 globetrotters

Água termal da Caudalie: adoro pra refrescar e hidratar a pele nas viagens para lugares quentes. Uso também para preparar a pele antes da make, ajuda a fixar mais.



Batom líquido Matte Shaker da Lâncome: vem com um blender de espuma super prático que ajuda na aplicação



ALE NEDER
[@ficaadica_porale](#)

Dica de ouro: “Sempre tenho comigo uns mini produtos que são excelentes para as viagens: Mini regenerador labial **Bepantol Derma**, creme para as mãos **L'Occitane** e Água Essencial também da **L'Occitane**. Mantém a pele saudável e hidratada, não importa o clima!”

Sabonete líquido Derma Complex da Adcos: ele tem várias finalidades, inclusive possui vitamina C, indispensável aonde quer que seja.



Demaquilante Bioderma: o tamanho de 100 ml é ideal para viagens e a solução é incrível, não fica nenhum resíduo.



Loção Smooth Daily Moisture da Nívea: ideal para lugares com o clima seco e temperatura mais fria, que é quando a pele sente mais.



Lentes de contato: sempre levo dois pares, um para usar e outro para ficar na reserva em caso de necessidade.

Mini prendedor de cabelo: com a mudança da franquia de bagagem pelas companhias aéreas, comecei a aderir às miniaturas. Conselho que sempre dou para as minhas clientes!



Spray de própolis e mel: com as alterações climáticas em diferente viagens, ele é ideal na hora que a garganta começa a irritar.



FLÁVIA AVENA
Diretora da Tessatour
@tessatour

Perfume Flowerbomb da Viktor & Rolf: no formato roll-on para não ocupar muito espaço, perfeito. Uso durante a noite.



Batons, blush e iluminador M.A.C: além de adorar as cores, gosto dos produtos da marca por serem pequenos e caberem em qualquer lugar.

Dica de ouro: "Nunca dispense os produtinhos dos hotéis. Geralmente são de boa qualidade e as embalagens são super práticas para carregar nas viagens!"

Lenços de limpeza Deep Clean da Neutrogena: melhor embalagem para levar em viagens e sua fórmula é super potente, tira toda a maquiagem.



Hidratante Ideal Body Vichy: é ideal para a pele que fica ressecada com as mudanças de clima nas viagens. Uso sempre!



Protetor solar Idéale Soleil Vichy: Adoro por ser super sequinho, não importa qual seja o clima do local que eu esteja

Dry shampoo Lee Stafford: perfeito pra um retoque de última hora quando estamos na correria da viagem. Tem um perfume agradável e embalagem super prática.



Gel de limpeza Effaclar alta tolerância da La Roche-Posay: uso para fazer a limpeza no final do dia. Sua composição é à base de água termal o que ajuda a reduzir a oleosidade.



ANGÉLICA SIQUEIRA
Empresária

Base Diorskin Star da Dior: A cobertura dessa base é muito boa, fácil de aplicar e resistente, ideal para a correria de uma viagem



Dica de ouro: “Não dispense os meus produtos em nenhuma viagem, por isso sempre tenho nos menores tamanhos. Meu kit indispensável tem o baume Cicaplast da La Roche-Posay para manter os lábios hidratados, água termal da Avène e base + protetor solar Fotoprotector Compact 50+ da ISDIN, dois produtos em um, com fator de proteção alto e textura sequinha.”

ROBSON PARANHOS

*Inovar é a palavra chave
desse hair stylist de sucesso*



Quer ter os cabelos cuidados por um excelente profissional que sempre se reinventa e aperfeiçoa suas técnicas nos melhores cursos do Brasil? Com o hair stylist Robson Paranhos seus cabelos ficarão lindos, saudáveis e sempre atualizados. O especialista em mechas, hair contour, baby lighths, flashes, entre outras técnicas, e em design de corte e colorimetria, participou recentemente de cursos aprimorando suas técnicas e conhecimentos.

COLOR CREATOR PROGRAMA

Curso da Wella criado para renovar procedimentos, apresentar novas cores e adotar uma consultoria envolvendo a cliente desde o início do tratamento. “É criada toda uma at-

mosfera no salão, onde a cliente interage do início ao fim, das técnicas aplicadas até o resultado final de acordo com o desejo da cliente”, informa o hair stylist. “Sobre tendência de cor, os tons de loiro vêm fortes nessa estação, do platinado ao caramelizado”, enfatiza.

HAIR BRASIL

A feira aconteceu em abril em São Paulo e é eleita pelos profissionais de beleza como a mais importante do mercado, apresentando o que há de mais novo em produtos, marcas e técnicas. “O evento é completo, tudo num só lugar. Além da parte prática, o conceito de gestão e negócios também é aprimorado, importante para se manter no mercado”, afirma Robson.

CHANEL - DESVENDE OS SEGREDOS

Curso voltado para o modelo de corte do mesmo nome, em abril também em São Paulo, promovido pelo concorrido salão MG Hair Design do cabelereiro Marco Antônio de Biaggi, para apenas 10 profissionais do Brasil. “Vimos o corte clássico em várias propostas, com destaque para as franjas em diversos formatos. Os estilos são variados, oferecendo para as clientes algo que combine com sua personalidade, dando o resultado esperado no momento de um corte”.



Espaço exclusivo Salão Horto Fashion: R. Waldemar Falcão, 1115, Horto Florestal
71 3334 2825 | 71 99136 9635

A VOLTA DO RABO DE CAVALO

Dicas para fazer um penteado lindo e manter os cabelos saudáveis

O rabo de cavalo é um dos penteados mais clássicos e práticos e teve o seu auge nos anos 1980. Ele está de volta como grande tendência para a temporada de inverno. Mas você sabe quais cuidados que devem ser tomados para ficar na moda sem prejudicar os cabelos? A Cooldays conversou com o hair stylist Alex Moraes que deu dicas para um penteado com estilo mantendo a saúde dos fios.

❧ O primeiro cuidado com o tipo de “elástico” a ser usado, pois ele pode marcar os fios. O ideal são os encapados com tecidos macios, ou usar grampos, para não agredir o cabelo. Ao prendê-los, evite torcer as mechas com força e, se possível, dê no máximo duas voltas no elástico, pois a tração exercida ao prender os cabelos apertando muito pode levar à quebra dos fios.

❧ Para ajudar na fixação do penteado aposte nos finalizadores. Uma dica de produto é o spray de fixação da Wella Professionals Eimi Stay Styled. Na hora de desmanchar, não puxe os fios junto com o elástico: desenrole uma volta do elástico antes de soltar por inteiro.



🔗 Só prenda os cabelos quando estiverem totalmente secos! Prendê-los molhados prejudica a saúde dos fios pois a fibra capilar quando molhada, fica mais sensível e mais suscetível à quebra. E mais: o couro cabeludo pode ficar com mau cheiro pois a umidade facilita o surgimento de fungos e bactérias no couro cabeludo.

🔗 Para o acabamento: se a intenção é disfarçar a oleosidade dos fios, use pomadas pouco oleosas e invista nos shampoos a seco para dar uma textura fosca e sensação de cabelos limpos.

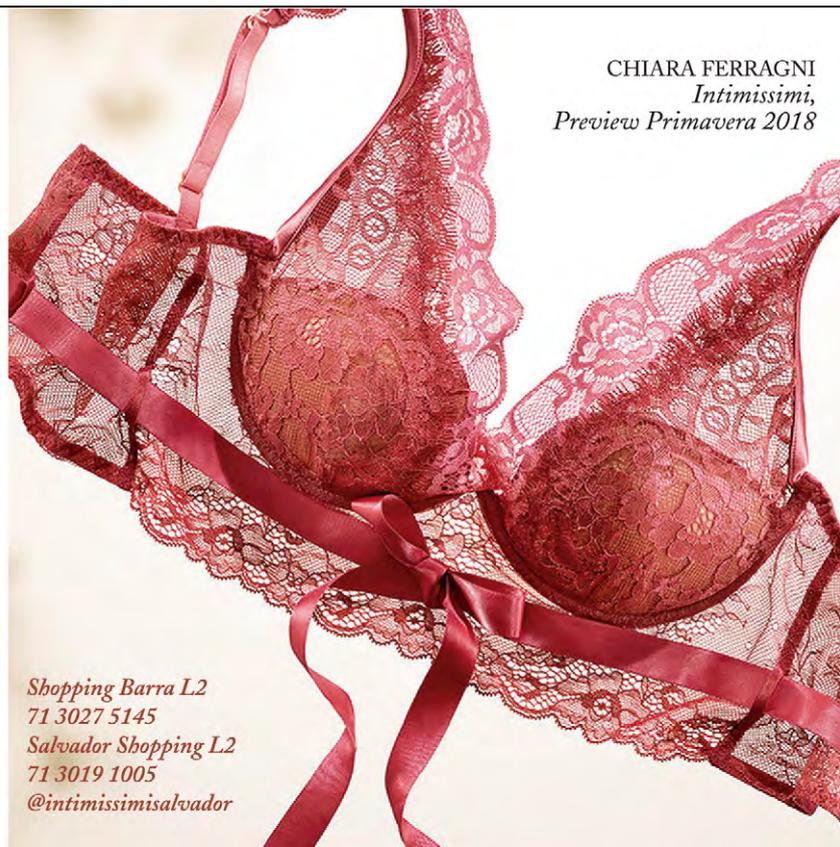
🔗 Por fim, a dica mais importante: aposte no penteado para dar um estilo ao visual numa produção básica ou em uma mais chique, mas não deixe virar um hábito. Muitas mulheres usam pela praticidade ou mesmo pelo visual, porém, usado com uma frequência diária o penteado deixa os fios marcados, oleosos e quebrados. O cabelo precisa respirar e presos o tempo todo isso não acontece. Lembre-se que cabelos bonitos são cabelos saudáveis!

*romântico
com laço*



*clássico
alto*

*Intimissimi.
Agora também no
Shopping Barra*



CHIARA FERRAGNI
*Intimissimi,
Preview Primavera 2018*

*Shopping Barra L2
71 3027 5145
Salvador Shopping L2
71 3019 1005
@intimissimisalvador*

BELEZA

MENOS É MAIS

*Como preparar a pele
para uma maquiagem
suave e natural*

Tudo que é em excesso acaba enjoando. Com o visual acontece a mesma coisa. Com tantos tutoriais e perfis de make nas redes sociais, muitas dessas “dicas” são exageradas e o resultado final pode virar um desastre: esconder a beleza autêntica da mulher dando um aspecto completamente artificial.

Um dos principais cuidados para que isso não aconteça é preparar a pele de uma forma natural, sem a aparência de “reboco” ou “farinha de trigo”. O passo a passo é simples e com tantos bons produtos à disposição, só erra quem quer.

A começar pela limpeza e preparação da pele, para que as impurezas não alterem no resultado final. “Minha dica é usar hidratante na pele antes de usar a base, e o primer pode ser misturado na base antes de passar no rosto dando um aspecto mais leve, brilhante e suave”, garante o beauty artist Ricardinho Brandão.



É imprescindível a escolha da cor certa da base ou BB cream, que tenha a tonalidade mais próxima do tom natural da pele. As bases líquidas e compactas são as que dão o efeito mais suave. Caso haja alguma imperfeição, como olheiras, manchas ou espinhas, utilize um corretivo por cima da base. “A base em spray Airflash da Dior é a minha preferida, dá um efeito super natural na pele. O BB Blur Effaclar da La Roche-Posay também é excelente para deixar a pele uniformizada” recomenda a maquiadora profissional Louise Sampaio.

Para finalizar a pele, o efeito luminoso: “esse efeito pode ser feito nas têmporas, ponta do nariz, ‘cupido’ da boca e abaixo da sobrancelha. Atenção para não exagerar, principalmente devido ao nosso clima quente. Além dos iluminadores, sombras cremosas (passar com o dedo, uma só cor na pálpebra inteira) e blush iluminado garantem um up a mais de radiância. O gloss voltou pra ficar, e se for com partículas de brilhos, melhor ainda”, são as dicas do make up artist Dalmo Cavalcante.



COOL SECRETS, COOL TIPS!

Confira alguns segredinhos, dicas e achadinhos que essas 4 beautés revelaram

Rafaela Meccia • @rafameccia
CABELO SEMPRE LINDO

Tenho alguns rituais e produtos que faço e uso para que os meus cabelos fiquem sempre bonitos e saudáveis. Uso o shampoo de sal marinho da Lush que é meio pastoso, diferente, mas que faz uma espuma ótima e deixa o cabelo leve. Alterno com dois outros shampoos. Uso creme de hidratação no lugar do condicionador, diluído num copinho de água, adoro os da L'Oréal. Na hora de secar, sempre seco todo o cabelo pra depois modelar um pouco. O secador da marca Parlux é ótimo, super rápido. E no salão faço hidratação duas vezes por ano, sempre com a linha orgânica da Davines.

Hidratação
linha
Davines

Sampoo Sal
Marinho Lush

Creme de
hidratação
L'Oréal

Secador
Parlux



Carol Lisboa • @carollisboa
BEAUTY SOLUTIONS

Há algum tempo descobri a marca americana Fashion Secrets que tem produtos que são uma “mão na roda” na hora da correria e de soluções rápidas e práticas. Eles têm uma lista de produtos como, por exemplo, fitas adesivas próprias para a pele para prender a gola de uma roupa mais decotada, adesivos discretos no estilo lib, ganchinhos que prendem e escondem as alças do sutiã, adesivos que colam super bem para fazer uma bainha de última hora... tudo muito útil e prático, cabe em qualquer bolsa sem tomar espaço. Os produtos são vendidos pelo site direto (www.hollywoodfashionsecrets.com) e outros, tipo o Amazon. No Brasil, encontro em São Paulo na Drogaria Iguatemi.

Fita Fashion tape

Adesivo Temporary
Hem Tape

Adesivo
Silicone
Cover Ups

Ganchinhos Bra
Converting Clip



Lara Kertesz • @larakertesz
ACHADOS NAS VIAGENS

Adoro os produtos da Lush com suas texturas inusitadas e efeitos maravilhosos. Tenho os meus preferidos que sempre compro quando viajo: o óleo / barra de massagem Each Peach tem uma fragrância bem suave e é excelente para fazer drenagem. O Whoosh é um sabonete com a textura de gelatina que uso sempre no banho da noite. A dica é deixá-lo na geladeira e pegar só na hora do banho, o contraste refrescante com a água quente é ótimo para relaxar. O Bubblegum é um esfoliante labial de açúcar refinado com óleo de jojoba que deixa os lábios super macios e hidratados. Uso três vezes por semana à noite. O melhor é que já tem Lush no Brasil! A última dica é um achado que não dispensei mais e sempre compro vários quando viajo: o removedor de esmaltes das Farmácias Etos; são disquinhos que removem até o mais escuro dos esmaltes sem deixar resíduos. Mas esse só em Amsterdã!

Removedor de esmaltes Etos



Óleo para massagem em barra Each Peach Lush



Esfoliante de lábios Bubblegum Lush



Gelatina de banho Whoosh Lush



Colossal Kajal Maybeline

Máscara de cílios One by One Volume Express Maybeline



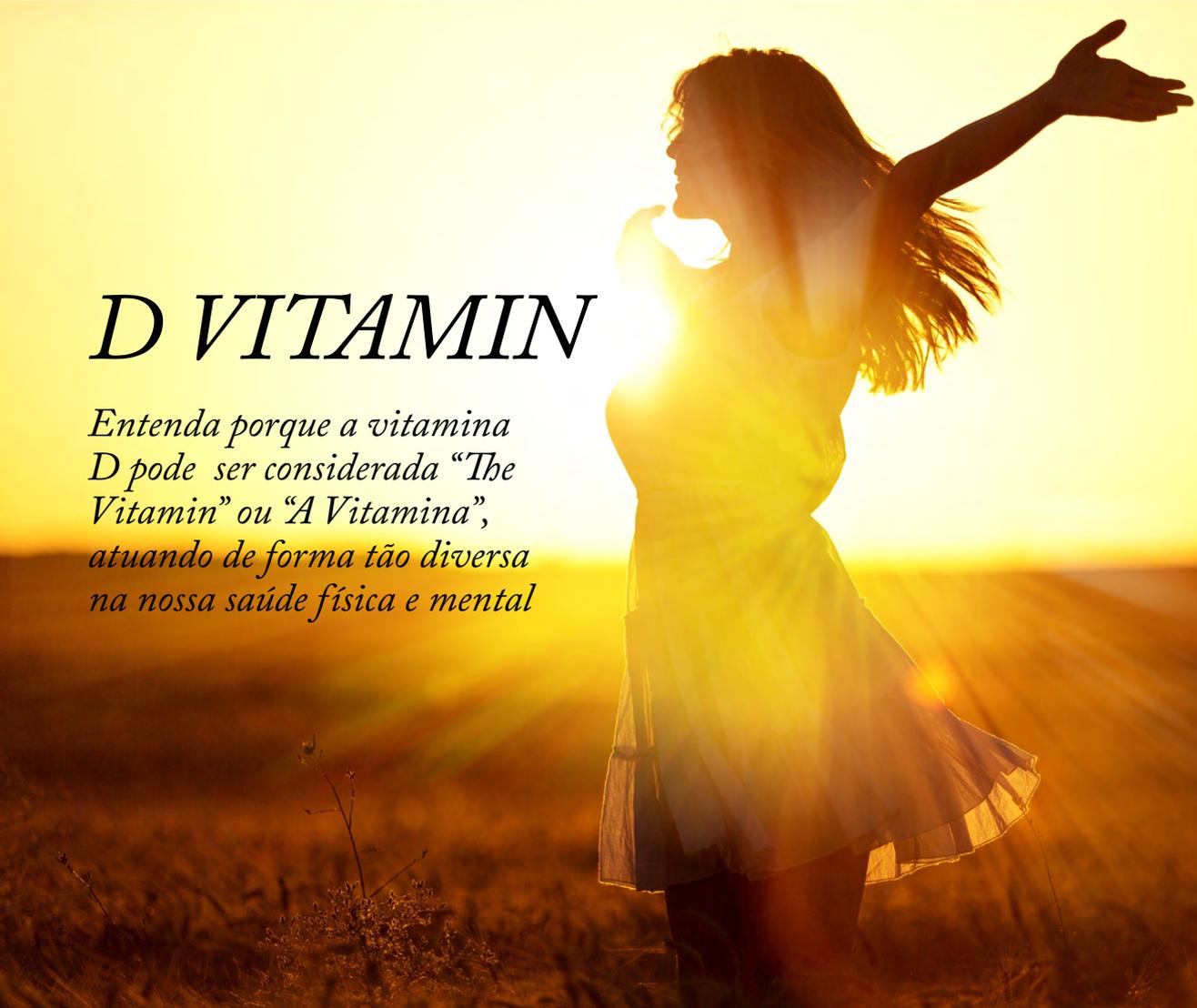
Pureté Thermale Vichy

Dermacolor Camouflage Creme Kryolan



Flávia Abubakir
A FORÇA DO OLHAR

Se tem algo que não dispensei são as três peças-chaves para realçar o olhar em qualquer maquiagem que faça. Não saio de casa sem aplicar esses produtos. Eles vão desde uma produção mais básica até uma make mais elaborada. Para corrigir alguma imperfeição, como manchas ou olheiras, uso o corretor de alta pigmentação Dermacolor Camouflage Creme da Kryolan. Ele é super natural e deixa a pele uniforme. O lápis Colossal Kajal da Maybeline é super fácil de aplicar, dá um traçado perfeito e tem uma ótima duração. E pra finalizar, aplico a máscara de cílios One by One Volume Express também da Maybeline. Ele deixa os cílios com um aspecto de mais longos e mais volumosos na medida certa. E tem uma excelente fixação. Mas depois disso tudo, na hora de retirar a make, também tenho um cuidado especial: uso o Pureté Thermale da Vichy, com a textura de mousse, que limpa as impurezas e é ideal para peles sensíveis.



D VITAMIN

Entenda porque a vitamina D pode ser considerada “The Vitamin” ou “A Vitamina”, atuando de forma tão diversa na nossa saúde física e mental

Que a vitamina D é uma das mais requisitadas para dar um up na beleza e na saúde do nosso corpo, isso é fato. O que pouca gente ainda conhece é a sua importância na saúde mental e emocional de cada pessoa, assim como os impactos que sofremos com a sua falta. A vitamina D é essencial para manter o equilíbrio mineral

do corpo. No entanto, esse rico componente é obtido, principalmente, através da pele em resposta à exposição ao sol. Mas como obter os níveis de vitamina D ideais para prevenir e tratar doenças, sem exceder os impactos da radiação solar, responsável pelo envelhecimento prematuro e cânceres como o melanoma? A gente conta!

○ MAPA DA MINA

De acordo com a ginecologista Adriana Tavares (CRM 9.294), a vitamina D é encontrada em duas formas principais: vitamina D2 ou ergocalciferol, obtida a partir de fontes vegetais - como cogumelos e laranja; e vitamina D3 ou colecalciferol, obtida através de fontes animais - leite, queijo, ovo, mariscos, salmão, entre

outros, assim como através de suplementos ou absorção da energia dos raios ultravioleta B. “Seus benefícios vão muito além de promover dentes e ossos saudáveis. Pesquisas mostram papéis importantes para essa versátil vitamina no apoio à imunidade, diminuição de inflamações, prevenção de cânceres e proteção da saúde mental”, garante a especialista. Adriana Tavares explica que a vitamina D funciona da seguinte forma: ativa e desativa os genes das células para determinar o seu destino, as fazendo amadurecer rapidamente. Isso ajuda, por exemplo, a prevenir a proliferação de células cancerígenas e a estimular as células a desempenhar suas funções maduras, intensificando as atividades do sistema imunológico.

A FALTA QUE ELA FAZ

A deficiência da vitamina D pode ser bastante prejudicial à saúde, portanto é essencial prestar atenção aos níveis dessa vitamina no sangue e incrementar com suplementação adequada. Isso pode ajudar a reduzir inflamações excessivas, danos provocados por osteoartrite, doença pulmonar obstrutiva crônica (como enfisema), doença cardiovascular (como a insuficiência cardíaca), síndro-

me metabólica (como a diabetes) e transtornos depressivos. Os baixos níveis de vitamina D estão presentes em pelo menos 16 malignidades diferentes. A vitamina D pode ser útil na prevenção e até no tratamento de cânceres de cólon - como uma terapia preventiva não tóxica e barata, e de próstata - ajudando a proteger a saúde da glândula. “Evidências sugestivas mostram seus efeitos no combate ao câncer de mama, prevenindo a proliferação de células cancerígenas e aumentando o tecido normal e saudável; câncer de pulmão, pele e outros”, esclarece Adriana Tavares.

MULTIFACETADA

A vitamina D pode oferecer benefícios protetores ao coração, eliminando níveis elevados de citocinas pró-inflamatórias circulantes. “Essas substâncias são as que transmitem informações entre as células, e com níveis ideais da vitamina D, essas informações não se concretizam, baixando as ocorrências de doenças car-

díacas”, relata a médica. Estudos feitos em pacientes com insuficiência cardíaca crônica, o suplemento de vitamina D, coenzima Q10, minerais, antioxidantes e vitaminas levou a uma redução impressionante de 17% do volume do ventrículo esquerdo do coração, tipicamente aumentado na doença. Outra doença que pode ter seu tratamento reforçado pela

“PESQUISAS MOSTRAM PAPÉIS IMPORTANTES PARA ESSA VERSÁTIL VITAMINA NO APOIO À IMUNIDADE, DIMINUIÇÃO DE INFLAMAÇÕES, PREVENÇÃO DE CÂNCERES E PROTEÇÃO DA SAÚDE MENTAL”

vitamina D é o diabetes tipo II. “A suplementação de vitamina D pode diminuir a perda de sensibilidade à insulina em pessoas que mostram sinais precoces da doença”, afirma Adriana Tavares. A vitamina D também é essencial na manutenção de glóbulos brancos saudáveis e de um sistema imunológico potente. Algumas infecções sazonais como a gripe, podem ser na verdade o resultado da diminuição dos níveis de vitamina D.

AUXÍLIO NO TRATAMENTO CONTRA A DEPRESSÃO

Estudos apontam que um nível ideal de vitamina D no organismo pode ajudar

a proteger a saúde mental e, quando o contrário acontece, pode facilitar o aparecimento da depressão, principalmente em mulheres. Os níveis da vitamina D armazenado no corpo (25-hidroxivitamina D [25 (OH) D]), quando estão baixos, têm sido associados com a função cognitiva reduzida, ansiedade e depressão.

De acordo com a neuropsiquiatra Rita Cytryn (CRM 8920), existe um significativo número de ensaios clínicos que sinalizam para alguma relação entre os níveis de vitamina D e a depressão. “Baixos níveis de vitamina D podem estar associados à depressão, mais do que contribuir para o distúrbio em si”, destaca a especialista. Verificou-se nesses estudos que há um risco aumentado de depressão e este poderia estar relacionado com outras doenças sensíveis à vitamina D.

A suplementação neste caso poderia reduzir o risco de depressão, seja por reduzir o risco de doenças que podem aumentar a predisposição para a depressão - tais como doenças cardiovasculares, câncer e esclerose múltipla; como por reduzir a produção de citocinas, que são proteínas que aumentam a inflamação e que foram já apontados como

possíveis fatores de risco para a depressão. “Acreditamos que ainda nesta década teremos uma afirmação mais conclusiva, fundamentada em evidências científicas em estudos metodológicos bem conduzidos sobre o alcance dos benefícios da vitamina D”, estima a neuropsiquiatra.

D BEST! FÁCIL E ESSENCIAL PARA UMA BOA SAÚDE

Outros episódios relacionados à depressão e uso de vitamina D são vistos em locais onde a luz solar tem menor incidência, o que tende a piorar num inverno mais rigoroso. Outras

pessoas desenvolvem o chamado transtorno afetivo sazonal, ou TAS. A terapia com luz mostrou ser útil no tratamento das duas doenças, e pelo menos parte do benefício dessa terapia está relacionada ao aumento da

ativação da vitamina D.

Os efeitos da vitamina D, além de serem benéficos no auxílio contra doenças, são de maneira indireta, um poderoso reforço para o bem-estar, visto que é uma importante fonte para a função e suplementação muscular, levando a um aumento da atividade física e boa disposição.

“EXISTE UM SIGNIFICATIVO NÚMERO DE ENSAIOS CLÍNICOS QUE SINALIZAM PARA ALGUMA RELAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE VITAMINA D E A DEPRESSÃO”

GARANTINDO NÍVEIS IDEAIS DE VITAMINA D

- Para adultos saudáveis, é aconselhável suplementar a cada dia com pelo menos 1000 UI de vitamina D. Os idosos podem consumir doses mais altas, entre 2000 até 5000 UI por dia. Pesquisas mostram que a toxicidade da vitamina D é improvável em níveis de ingestão diária de menos de 10.000 UI (250 mcg).
- Como qualquer suplemento, uma dosagem apropriada é essencial para sua eficácia e segurança. A suplementação a longo prazo com doses muito altas de vitamina D pode causar elevações perigosas nos níveis de cálcio no sangue, o que pode causar rapidamente uma função muscular e nervosa precária, e elevações a longo prazo aumentam o risco de cálculos renais.



SÁ MARINA BELEZA E ESTÉTICA & DAVINES

Parceria de sucesso

Conhecido pela excelência em serviços, o salão Sá Marina está ainda mais completo. Além dos tratamentos para os cabelos, manicure, podologia, dia da noiva, entre outros, o salão agora tem parceria com a Davines, marca italiana de produtos orgânicos capilares de alta qualidade. A marca tem uma filosofia sustentável, com ingredientes naturais aliados à tecnologias de cosméticos de ponta e um espírito artesanal, garantindo produtos com propriedades únicas e elevadas. Veja quem usou os produtos da Davines no Sá Marina:



CYNTHIA SANGALO

Nourishing TERAPIA DE RECONSTRUÇÃO

“Tratamento maravilhoso que é o maior hit da estação. A linha é a Naturaltech Nourishing, indicada para reparar os cabelos secos e danificados. Ela traz na fórmula ingredientes extraídos das uvas e óleos essenciais como tangerina e petitgrain, que revitalizam e fortalecem os cabelos. O resultado foi fantástico, recuperou o meu cabelo (já que vou muito à praia) e devolveu a maciez dos fios e com um brilho incrível.”

SABRINA FURTADO

Replumping TERAPIA DE PREENCHIMENTO HÍDRICO

“Adoro a tradição da marca com produtos sustentáveis e amei os produtos da linha Naturaltech Replumping, indicada para recuperar a elasticidade dos fios. O tratamento durou cerca de 45 minutos e a minha cabeleireira usou shampoo, condicionador e o superativo Replumping. O resultado foi maravilhoso, recuperou todo o brilho, maciez e a flexibilidade dos fios.”



MARÍLIA MOTA

Detox TERAPIA DE DESINTOXICAÇÃO DO COURO CABELUDO E FIOS

“Fiz o procedimento de desintoxicação dos fios e couro cabeludo utilizando a argila DETOXIFYING MUD, que absorve impurezas como cloro, sal, poluição e finalizadores e depois, o shampoo esfoliante DETOXIFYING SCRUB, com jojoba e partículas de sílica nos ingredientes. Dá uma sensação refrescante e regenera o couro cabeludo.”

A ARTE DE EMAGRECER

O desafio de perder os indesejados quilinhos a mais vai muito além de uma alimentação saudável e a prática de atividade física. HÁBITOS DIÁRIOS, a forma de se alimentar e falta de motivação pessoal podem dificultar ainda mais essa batalha

Por Andréa Castro

Há quem diga que emagrecer é tão fácil quanto difícil. Esse paradoxo revela o quanto a questão é relativa, já que diversos fatores interferem no processo. Desde a genética e predisposição física, passando por hábitos diários, até barreiras psicológicas e emocionais, tudo tem sua carga positiva ou negativa na hora de encarar a balança.

De acordo com o psicólogo da clínica Holiste Cláudio Melo, o desejo de emagrecer deve advir da escolha consciente e autêntica



do indivíduo. “Querer cumprir metas predefinidas pela ditadura da beleza pode surtir o efeito contrário ou levar a um processo de adoecimento”, alerta. Segundo Melo, devemos nos mover em busca de encontrar nosso próprio sentido para levantar da cama todos os dias, trabalhar, fazer atividades físicas, buscar uma boa alimentação, e assim por diante. Ou seja, o primeiro passo vem da motivação interna, pessoal e intransferível, nosso principal combustível.

ANSIEDADE E STRESS

A nutricionista Vanessa Bulcão ratifica que o aspecto psicológico é um dos mais relevantes quando o assunto é emagrecimento e saúde, e a parte emocional seria o grande problema da nossa sociedade. “80% dos pacientes que atendo sofrem de ansiedade extrema e/ou de excesso de stress na vida pessoal ou no trabalho”, revela. A nutricionista explica que tanto a ansiedade quanto o stress liberam neurotransmissores e hormônios como o cortisol e adrenalina, que alteram todo o metabolismo. Essas substâncias causam compulsão alimentar, acúmulo de gordura - sobretudo abdominal, perda de massa muscular,

piora da função tireoidiana, entre outros problemas. “Por isso, estratégias para modular o stress e a ansiedade do dia a dia andam juntos com uma dieta adequada e com um estilo de vida saudável. Entre elas, destaco a Yoga, a meditação e a prática de atividade física, principalmente ao ar livre”, ressalta.

PSICO FREIOS

Alguns fatores psicológicos e emocionais acabam podendo a perder todo o esforço destinado a uma dieta ou à prática de exercícios físicos. Aquela velha história de nadar, nadar e morrer na praia parece que acompanha o repertório de pessoas que não conseguem atingir seus objetivos de emagrecimento, por mais que façam várias tentativas. “Supõe-se que a experiência de felicidade é o único norteador da existência humana, contudo somos motivados também por fatores “negativos”, sejam eles racionais ou não”, afirma Cláudio Melo. O psicólogo explica que existe uma parte de nós que nunca está satisfeita e que

busca sempre uma solução imediata e sem esforço para obter satisfação. “Por vezes, essa busca urgente e incansável pode gerar desprazer ou dor, mas mesmo assim continuamos seguindo essa trilha” completa.

RIGHT NOW!

Esse imediatismo do aqui e agora muitas vezes faz com que o sujeito rejeite qualquer planejamento necessário no sentido de alcançar os objetivos. O personal trainer Júnior Reis também acredita que o imediatismo é o que leva muitas pessoas a desistirem do treino ou da dieta. “Tem aluno que quer resultados mais visíveis e efetivos em apenas dois meses. E quando não conseguem, acabam se sabotando ou perdendo o foco”, afirma. O personal lembra que o processo de transformação do corpo costuma ser lento e exige bastante determinação e disciplina. Sem conseguir os resultados almejados ou fazendo comparações com pessoas que já adquiriram um corpo dentro dos padrões de beleza “aceitá-

“O ASPECTO PSICOLÓGICO É UM DOS MAIS RELEVANTES QUANDO O ASSUNTO É EMAGRECIMENTO E SAÚDE”

veis”, muitas pessoas também partem para dietas da moda, sem consistência, ou remédios sem eficácia comprovada. Outra coisa que atrapalha muito, de acordo com Júnior Reis, são pessoas ao redor que desmotivam ou desviam aquele indivíduo do objetivo. “É muito importante ter uma vida social, não se tornar radical na dieta ou na atividade física. Mas não pode deixar a exceção virar regra”, completa.

DEVAGAR E SEMPRE?

Vale lembrar que devemos ter muita calma não só na hora de buscar os resultados de uma dieta. Comer devagar, mastigando bastante os alimentos, de fato facilita a digestão e favorece o emagrecimento. “Essa é uma estratégia que parece banal, mas que faz toda a diferença no tratamento”, garante Vanessa Bulcão. Segundo a nutricionista, quando mastigamos com calma estimulamos a produção de um hormônio chamado CCK que reduz o apetite. Como resultado, ingerimos menos comida e menos calorias no fim da refeição. “Além disso, o nosso estômago não possui “dentes”. E por isso, quando não mastigamos direito acabamos forçando demais o nosso estômago,

exigindo uma quantidade maior de enzimas e de ácido clorídrico para a digestão”, explica a especialista.

Se alimentar em intervalos menores de tempo, como de três em três horas, também pode ser benéfico para quem deseja perder peso. Mas isso não vale para todo mundo.

Vanessa Bulcão pondera que muito tem se falado no jejum, e que essa também pode ser uma excelente estratégia. Ela acredita no que funciona para cada paciente. Em alguns casos, comer de 3 em 3 horas ajuda muito no controle da ansiedade e na compulsão alimentar, principalmente para aqueles que atacam a geladeira à noite.

NÃO DEU “MATCH”

Outra questão a considerar é saber as combinações que devem ser evitadas para obter melhores resultados na dieta. “As piores combinações,

na minha opinião, são os alimentos ricos em açúcares e glúten. Bolos, pães, massas, biscoitos, pois ambos os ingredientes possuem um grande poder inflamatório”, afirma Bulcão. Além disso, a ingestão de líquidos no momento das refeições também deve ser evitada. O ide-

“COMER DEVAGAR, MASTIGANDO BASTANTE OS ALIMENTOS, DE FATO FACILITA A DIGESTÃO E FAVORECE O EMAGRECIMENTO.”

al seria o consumo de líquidos 30 minutos antes, e uma hora após a refeição.

O fundamental a se ter em mente, segundo o psicólogo Cláudio Melo, é que a determinação em busca dos objetivos é construída por cada um, não há receita genérica. Ele recorreu ao mestre Caetano Veloso, em sua música “Dom de Iludir”, para lembrar que “cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é”. E é nisso que cada pessoa deve se inspirar, seguir o seu caminho, do seu jeito, alcançando os seus objetivos.



Ser **AMADO** é tudo de bom
Fazer sua festa com o **BUFFET AMADO** é melhor ainda



71 3322 3520

buffet@amadobahia.com.br

Amado
BUFFET

SAI PREGUIÇA!

Entre tantas atividades que as mulheres acumulam é inevitável que o cansaço bata à porta. Como manter a vitalidade e o bom humor na rotina diária? Trabalho, crianças, marido, compromissos sociais, academia... e tudo isso tentando sempre estar linda e de bem com a vida! Veja alguns alimentos e suplementos que podem ajudar a manter a energia sempre carregada.



TRIGO SARRACENO

Essas sementes de trigo são uma poderosa fonte de energia, pois são ricas em ferro, manganês, cobre, zinco e magnésio. Consumido em forma de chá, ideal para desintoxicar o corpo e diminuir o excesso de acidez nos tecidos, aumentando a sensação de vitalidade. E o melhor: não contém glúten! Tomar uma xícara 20 minutos antes do café da manhã e sempre que puder, antes de cada refeição.

GELEIA REAL

Simplemente por ser o nutriente exclusivo da abelha-rainha (que vive quarenta vezes mais do que um trabalhador) e ter na sua composição uma poderosa concentração de acetilcolina, um hormônio neuromediador que transmite impulsos nervosos, dezesseis vitaminas, oito aminoácidos essenciais que o corpo não pode fabricar, zinco, cálcio e fósforo. Basta 1,5 g por dia, de manhã com o estômago vazio, por um a dois meses para um ganho visível de energia.





ALGA KLAMATH

As algas provenientes do lago de mesmo nome (no Oregon, EUA) têm características específicas devido ao ambiente onde crescem: em uma zona vulcânica enriquecida de oxigênio, livre de qualquer poluição, o que as torna extremamente nutritivas com taxas elevadas de clorofila desintoxicante, ômega 3 essencial para a comunicação entre neurônios, antioxidantes e vitaminas e minerais fortalecedores (A, B, C, E, K e ferro). Duas cápsulas no café da manhã é a quantidade ideal.



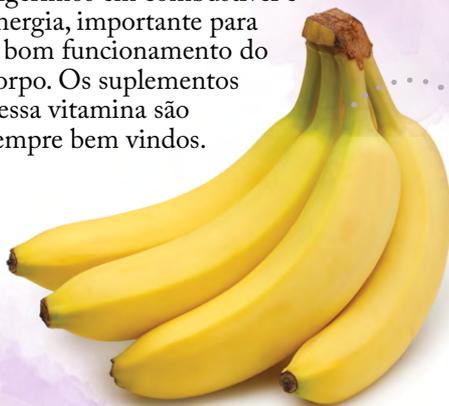
PAU D'ARCO

Trata-se da casca do Ipê Amarelo consumido na forma de chá, muito utilizado para o combate à fraqueza e anemia. Além de ser estimulante e possuir diversas propriedades como ação antitumoral, anti-inflamatória imunoestimulante, diurética, antiviral, antioxidante e antibiótica. Meia colher de sopa é suficiente para uma xícara por dia. Não é recomendado para grávidas e lactantes.



COMPLEXOS DE VITAMINA B

Os nutrientes presentes nas oito vitaminas B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 e B12), são essenciais para a conversão dos alimentos que ingerimos em combustível e energia, importante para o bom funcionamento do corpo. Os suplementos dessa vitamina são sempre bem vindos.



SPIRULINA

Comumente ela é conhecida como uma alga (por ser encontrada principalmente na região do Pantanal), mas é uma bactéria capaz de fazer fotossíntese. Tem uma grande concentração de proteínas, aminoácidos, ferro e vitaminas do complexo B. Encontrada na forma de cápsulas, é excelente para a redução do estresse, dando uma sensação de equilíbrio ao corpo.



BANANA

Já conhecida dos adeptos de exercícios físicos que a ingerem antes dos treinos para auxiliar na resistência muscular devido à grande concentração de potássio que possui, a banana também é rica em magnésio e vitaminas do complexo B, que ajudam a estabilizar o açúcar na corrente sanguínea, mantendo o fluxo de energia constante.

SILVIA BRAZ

LIFE STYLE DIGITAL

*Conheça um pouco
mais sobre a Digital
Influencer e como as
redes sociais fazem
parte da sua vida*

Não foi preciso que as redes sociais entrassem de vez na vida das pessoas, para fazer da Digital Influencer Silvia Braz uma mulher linda e sofisticada. Mas a chegada arrebatadora desse mundo virtual trouxe mudanças para sua vida, e para melhor. Com um toque diferente de outras bloggers, ela mostra não só o seu estilo fashion, mas também um pouco do seu lado família e opiniões em diversos assuntos, dos mais leves como dicas infantis aos mais polêmicos, como política. Silvia conta exclusivamente para a Cooldays um pouco mais da sua vida, real e digital!



Cooldays: Como você vê esse mundo digital na vida das pessoas?

Silvia Braz: O mundo digital trouxe uma grande transformação na vida das pessoas, não há dúvidas sobre isso. Em especial para mim a internet trouxe uma profissão, uma possibilidade de me comunicar com um número imenso de pessoas, de levar até lugares que não conheço as minhas escolhas de moda, minhas dicas de viagem, uma opinião pessoal sobre diversos temas (ainda que gerem debates nas minhas páginas). Gosto dessa ideia da internet amplificar conversas, conectar pessoas, gerar discussão! Eu sempre prefiro um diálogo áspero à falta de diálogo e a internet faz isso. Óbvio que há que se ter bom senso, mas sem dúvida, os ganhos são maiores do que as perdas do caminho.

CD: Como diferenciar a vida real da digital sendo você mesma nesses dois mundos?

SB: Ter uma vida real e não uma vida criada para se lançar nas redes sociais já é um grande passo. As pessoas buscam algo mais próximo para se inspirar, para ter referências. As revistas estão aí com as modelos lindas e editoriais de tirar o fôlego. Para

as influenciadoras acho que mostrar algo mais próximo da realidade faz mais sentido. Isso passa pelo peso que não é nunca como de uma mo-

delo, as roupas que podem ter um link maior com o dia a dia de uma mulher normal que trabalha, que viaja, que faz compras no supermercado, que tem filhos e precisa se desdobrar em mil. Enfim, meu olhar para esse universo de influenciadoras traz um resgate de uma mulher real e que obviamente gosta de moda e quer saber das últimas novidades!

Gosto de trazer conteúdo e não só uma foto linda e distante. Tem que haver uma percepção de ganho para o leitor. Qual o sentido de acompanhar uma vida incrível, cheia de viagens e looks lindos se aquela pessoa não divide boas dicas ou não conta a realidade? O momento na internet é de gerar conteúdo e trazer ganhos para o leitor! Todos saem ganhando assim.

CD: O crescimento do mundo digital não para e veio para ficar. Como você encara essas mudanças?

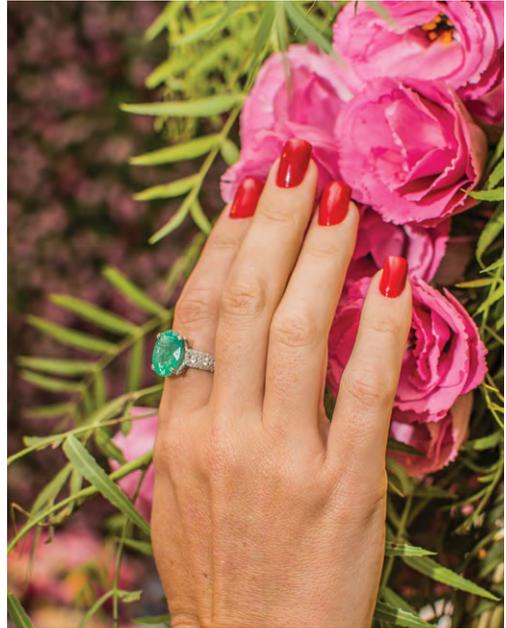
SB: O mundo ficou mais fácil, mais cômodo e mais rápido. A praticidade de se comprar em casa e receber sua mercadoria, de ler seu

“O MOMENTO NA INTERNET É DE GERAR CONTEÚDO E TRAZER GANHOS PARA O LEITOR! TODOS SAEM GANHANDO ASSIM.”

jornal no celular, de ver sua série preferida no tablet, de saber o que foi desfilado em Paris em tempo real e não só depois de um mês quando a revista chegava nas bancas...as pessoas ganham mobilidade, conteúdo e rapidez com isso. Ainda que eu goste de manter velhos hábitos como ler uma revista impressa ou receber meu jornal de domingo, não podemos negar que vivemos um período de grande transformação e já devemos nos preparar para o próximo que virá. Nossa vida e a forma de nos comunicar, de comprar, de ensinar nas escolas, de viajar...estão em constante transformação. Gosto do novo, do que está por vir, acho que quem se adapta melhor consegue absorver os benefícios que podem acontecer com as mudanças. O mundo sempre foi assim, não é estático, mudou diversas vezes e continuará acontecendo!



*Serrara.
A feminilidade eternizada
em formato de jóia*




serrara

Shopping Barra L 4, 71 30353028 • Salvador Shopping L2, 71 3023 3028
Clube Domizio, 71 99129 6005 • @serrara

*O inverno chega
trazendo sofisticação
e uma chuva de cores!
Veja os looks que
Sandy Najjar garimpou
na PARADOXUS
com joias em prata 925
VÂNIA ANDRADE e
bolsas PAULA FRANK
IMPORT*

CHOVE CHUVA

*Fotos Peu Acioly
Make Ricardo Brandão
Moda Sandy Najjar*



*Look monocromático
Paradoxus, na
nova cor da estação:
lavanda*

*E para dar um
toque contemporâneo
ao look, bolsa
vintage Chanel
Paula Frank Import
e joias com pedra
Safira Fusion de
Vânia Andrade*



*Look Paradoxus
em tons terrosos,
body com a
calça clochard,
modelo que vem
forte nessa estação*

*A bolsa de python
Gucci Paula
Frank Import dá
um ar mais
arrojado com joias
Vânia Andrade*





*Bordô + nude =
in love total!*

*A combinação
do tricô, da seda
e da malha
metalizada
transforma um
look clássico
Paradoxus em cool!*

*E para finalizar esse
look cool, uma mini
bolsa Gucci Paula
Frank Import e
joias em ródio negro
Vânia Andrade*





*Look all black com
mix de texturas,
tendência forte da
moda atual,
da Paradoxus*

A woman with long, wavy brown hair is smiling and looking upwards. She is wearing a blue denim jacket with sleeves covered in silver sequins. She has a silver quilted Chanel bag with a black bottom and a chain strap. She is also wearing a ring and a small earring. The background shows mannequins in a clothing store.

O brilho metalizado invade o inverno! Trazendo texturas diferentes, essa peça Paradoxus é ícone da estação. Bolsa Chanel Paula Frank Import e joias Vânia Andrade



Loja Paradoxus

Novo endereço:

Rua Afonso Celso 131, Barra

Tel 71 3267 2600 • WhatsApp 71 98702 2086

@paradoxusoficial



Vânia Andrade joias

Loja Paradoxus: Rua Afonso Celso 131, Barra

Tel 71 3267 2600 • WhatsApp 71 99623 0507

@vaniaandradejoias



Paula Frank Import

- *Coach - Exclusiva na Bahia e autorizada Brasil*
- *Chance to Change - Original handbags seminovas das melhores marcas internacionais para compra, venda e troca (algumas nunca usadas)*
- *Clube All Mine - Clube exclusivo de uso compartilhado. A cliente tem o seu perfil registrado e recebe a cada quinze dias, uma bolsa baseada no seu estilo para usar e poder experimentar antes da compra.*

Saiba mais em: www.paulafrankimport.com.br

Shopping Barra L4, setor Norte

WhatsApp 71 98108 7131 @paulafrankimport

SPFW PRIMAVERA VERÃO

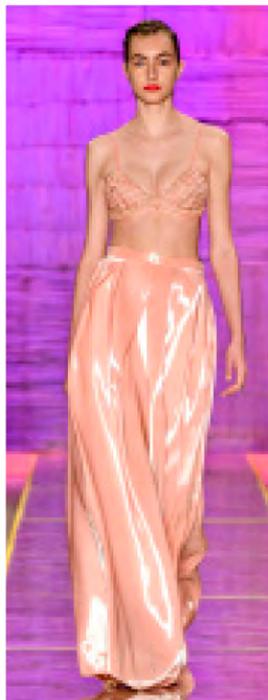
Enquanto estamos em tempos de chuva, o SPFW lança raios de sol na passarela! Fizemos uma curadoria das marcas, tendências e peças mais especiais da próxima estação para você.

Foto: © Agência Fofosite

Lilly Sarti

Com o mix de cores mais lindo das passarelas, o design dos looks se harmonizaram com os tons arrojados criando peças ultra femininas e cinturas marcadas. A transparência e mini babados também marcaram a coleção deslumbrante da Lilly Sarti. In love total!





Fabiana Milazzo

Linda coleção inspirada na cultura da região do lago Titicaca, no Peru. O "tricê", técnica adotada pela estilista, foi o ponto alto da coleção! Os tecidos metalizados, cintura marcada e o mix de texturas marcaram também seu desfile, criando looks cheios de personalidade. A tabela de cores aquosas em tons pastel, tendência do momento, foi a queiridinha da designer, em contraponto à formas futuristas e summer mood.



Glória Coelho

Em uma viagem em suas memórias, a estilista cria sua nova coleção de Verão 19. Da história da moda do século XX ao streetwear, uma verdadeira retrospectiva de suas peças ícones criadas ao longo do tempo, como sapatos tricolores, peças tecnológicas, alfaiataria, vestidos de festa, tule e detalhes de aplicações. Usando tecidos sustentáveis, além do TK, tecido tecnológico que combate até 3% da celulite.



Reinaldo Lourenço

Um mundo de transparências em uma coleção com um DNA cinematográfico, já que foi inspirada no filme *Morte em Veneza*, um clássico do cinema, que é uma das paixões de Reinaldo Lourenço. O estilista imaginou uma noite cheia de fetiches, unindo o luxo, a fúria e a delicadeza da mulher. O resultado foi uma coleção feminina, forte e única.



A MENINA DO SOFÁ

Cuidando da sua saúde e do seu bem-estar!

Pronta para atender as necessidades dos seus clientes com comodidade, profissionalismo e praticidade, A Menina do Sofá oferece serviços diferenciados de higienização de estofados:

Aspirador Rainbow: tecnologia americana para limpeza de estofados. Retira ácaros, fungos e bactérias

Lavagem: escovas rotativas com produtos sustentáveis

Impermeabilização: alta proteção e repelência, evita formação de manchas causadas por líquidos, protege contra encardimento e aumenta a resistência do tecido, sem alterar suas características

Higienização e hidratação de couro: remoção de manchas e impurezas de couro, couríssimo, vinil e courino e hidratação com produtos de qualidade, não tóxicos, mantendo a peça macia com aspecto de nova



A menina do sofá

Higienização | Lavagem
Impermeabilização de estofados



Agende o seu horário: 71 98179 3302 • IG: @ameninadosofa



incrível



#INV18
@SHOPPINGBARRA

SHOPPING
BARRA 30

COM A NET, A DIVERSÃO NÃO TEM HORA NEM LUGAR PARA ACABAR.



Com a NET, a diversão da família é completa. Só a NET tem o NOW, com séries que todo mundo ama, filmes que acabaram de sair do cinema, esportes ao vivo e muito mais. Tudo na tela que você quiser, quando quiser e com a banda larga líder em ultravelocidade. E você ainda pode ter muito mais vantagens no seu celular Claro. Vem logo ser um NET.

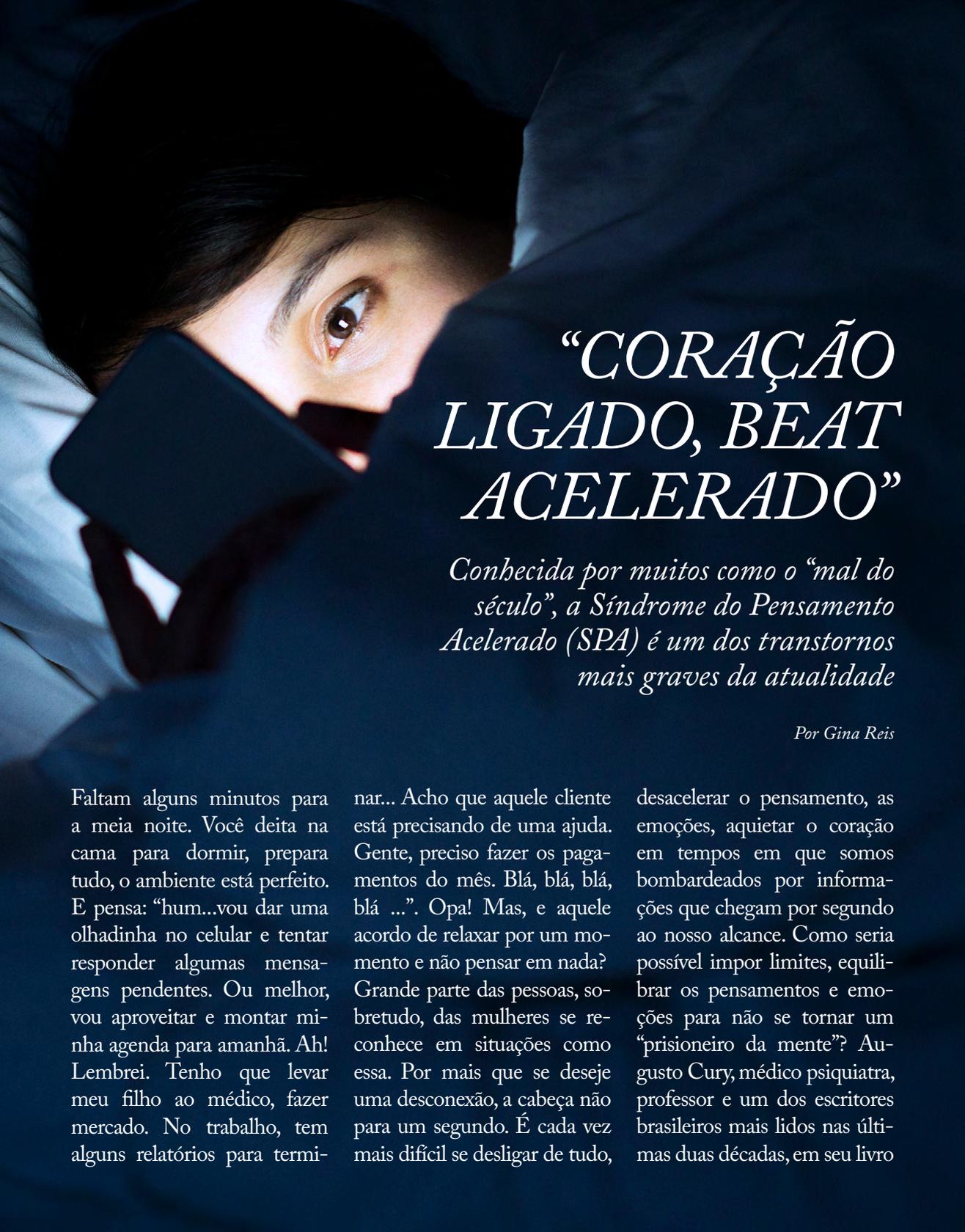
O NOW está disponível para clientes NET HDTV sem custo adicional para acesso e possui conteúdos gratuitos, pagos, exclusivos e por assinatura mensal. O acesso ao NOW Online está disponível para todos os clientes NET, utilizando a mesma senha do cadastro no site net.com.br. Conteúdos disponíveis de acordo com os direitos de exibição definidos pelos estúdios e programadoras e também com o pacote de TV contratado. Saiba mais em www.net.com.br/now. A velocidade anunciada, de acesso e tráfego na internet, é a máxima nominal, podendo sofrer variações decorrentes de fatores externos. O sinal do modem Wi-Fi está sujeito a limitações, em função de obstáculos e da distância do local de acesso à internet. Banda larga fixa líder em ultravelocidade: Relatório Anatel de dezembro/2017. A Anatel considera ultravelocidade na banda larga as velocidades acima de 34Mbps. Consulte condições de aquisição e disponibilidade técnica em seu endereço.



TALENT MARCEL

ASSINE: NET.COM.BR
4004-8844
OU VÁ ATÉ UMA LOJA CLARO



A woman with dark hair is lying in bed, looking at her smartphone. The scene is dimly lit, with the light from the phone illuminating her face. The background is dark, suggesting a bedroom at night.

“CORAÇÃO LIGADO, BEAT ACELERADO”

Conhecida por muitos como o “mal do século”, a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) é um dos transtornos mais graves da atualidade

Por Gina Reis

Faltam alguns minutos para a meia noite. Você deita na cama para dormir, prepara tudo, o ambiente está perfeito. E pensa: “hum...vou dar uma olhadinha no celular e tentar responder algumas mensagens pendentes. Ou melhor, vou aproveitar e montar minha agenda para amanhã. Ah! Lembrei. Tenho que levar meu filho ao médico, fazer mercado. No trabalho, tem alguns relatórios para termi-

nar... Acho que aquele cliente está precisando de uma ajuda. Gente, preciso fazer os pagamentos do mês. Blá, blá, blá, blá ...”. Opa! Mas, e aquele acordo de relaxar por um momento e não pensar em nada? Grande parte das pessoas, sobretudo, das mulheres se reconhece em situações como essa. Por mais que se deseje uma desconexão, a cabeça não para um segundo. É cada vez mais difícil se desligar de tudo,

desacelerar o pensamento, as emoções, aquietar o coração em tempos em que somos bombardeados por informações que chegam por segundo ao nosso alcance. Como seria possível impor limites, equilibrar os pensamentos e emoções para não se tornar um “prisioneiro da mente”? Augusto Cury, médico psiquiatra, professor e um dos escritores brasileiros mais lidos nas últimas duas décadas, em seu livro

Ansiedade: Como enfrentar o mal do século, adverte: “Pensar é bom, pensar com lucidez é ótimo, porém pensar demais é uma bomba contra a saúde psíquica, o prazer de viver e a criatividade”. De acordo com Cury, para muitos, o mal da atualidade seria a depressão. No entanto, existe talvez um mal ainda mais grave e, ao mesmo tempo, mais sutil, não tão perceptível: A ansiedade decorrente da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). Segundo Dra. Fabiana Nery, médica psiquiatra, Doutora em medicina e saúde e professora da Faculdade de Medicina da UFBA, a Síndrome do Pensamento Acelerado comumente está presente no Transtorno da Ansiedade Generalizada (TAG): um dos transtornos de ansiedade mais prevalentes, cuja característica essencial é uma ansiedade ou preocupação exagerada que pode abranger diversos eventos ou atividades de vida. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), no mundo a taxa de prevalência do Transtorno da Ansiedade Generalizada (TAG) anual ocorre entre 10% e 15%, sendo quatro vezes mais frequente que o Transtorno de Pânico. Em um dos estudos realizados, 80% dos pacientes com

TAG tiveram ao menos um outro transtorno de ansiedade durante a vida, e 7% tiveram depressão maior. Apesar da recorrência em todas as faixas etárias, o TAG é comumente diagnosticado na idade adulta, em especial, entre as mulheres, numa proporção de dois para um em relação aos homens. “Os pacientes chegam à atenção dos médicos por volta dos 20 anos e apenas 1/3 dos pacientes com TAG busca o tratamento psiquiátrico. Muitos procuram clínicos gerais, cardiologistas, pneumologistas em busca de um tratamento somático do transtorno”, destaca a psiquiatra.

ENTÃO, SPA É UMA DOENÇA, OU NÃO?!

A Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) é um conjunto de sintomas secundários aos transtornos de ansiedade. Augusto Cury chama atenção inclusive para certa dificuldade por parte dos especialistas de chegarem a um diagnóstico preciso quando pacientes recorrem aos seus consultórios dentre elas, a dificuldade de

concentração e irritabilidade - encaradas por muitos como “normais”.

Entre as principais características de uma pessoa com SPA estão a ansiedade; dificuldade

“É COMUM A SENSACÃO DE QUE AS 24 HORAS DO DIA NÃO SÃO SUFICIENTES PARA FAZER TUDO O QUE DESEJA”

para se concentrar; pequenos lapsos de memória de forma frequente; cansaço excessivo; dificuldade para pegar no sono; irritabilidade

fácil; não conseguir descansar o suficiente e acordar cansado; inquietação; intolerância ao ser contrariado; mudança de humor repentina; insatisfação constante; além de sintomas psicossomáticos como dor de cabeça, dores nos músculos, queda de cabelo e gastrite. Como aponta Dra. Fabiana Nery, “não se trata de um novo transtorno ou diagnóstico, mas um grupo de sintomas que comumente se apresentam em conjunto durante quadros de ansiedade”. Também é comum a sensação de que as 24 horas do dia não são suficientes para fazer tudo o que deseja. As horas, os minutos são tomados por um turbilhão de tarefas e ocupam a mente sem cessar. Quando menos se espera, somos capturados pelas armadilhas do

nosso inconsciente.

De acordo com Cury, “embora não haja uma classificação rígida, empiricamente podemos dizer que quem tem pelo menos três a quatro sintomas deve mudar rapidamente seu estilo de vida”. Sobre a suposta liberdade da mente humana, o autor de vários best sellers – como o romance *Armadilhas da mente* – afirma: “Achávamos que tínhamos liberdade plena de construir nossos pen-

samentos. Há fenômenos inconscientes que produzem pensamentos sem a autorização do Eu. Um deles é o gatilho da memória, que abre milhares de janelas na nossa

mente”. Como consequência, o “Eu imaturo” não consegue se desvencilhar de nossos medos, obsessões, por exemplo. Ainda de acordo com Cury, para viver dias felizes e saudáveis é preciso entender que o que está registrado não pode ser deletado, uma vez que o processo psicoterapêutico psiquiátrico não é mecânico. Salvo exceções que se referem aos pacientes acometidos por processos como AVC, tumor cerebral e o mal de Alzheimer.

ANSIEDADE

Cerca de 20% da população geral sofre de algum tipo de transtorno de ansiedade. Estes são, sem dúvida, os transtornos mais comuns dentre os transtornos psiquiátricos. Ansiamos por tudo, pelo que vivemos no presente e pelo que está por vir. Quando não temos nada em mente, ansiamos por não termos expectativa. Essa efemeridade própria da contemporaneidade tem

“PESSOAS QUE
SOFREM DE
TRANSTORNOS
DE ANSIEDADE
SENTEM UMA
PREOCUPAÇÃO E
MEDO EXTREMOS
EM SITUAÇÕES
SIMPLES DA ROTINA”

contribuído para que a ansiedade seja um dos grandes desafios do ser humano na gestão das suas emoções e pensamentos. “A ansiedade é uma emoção normal e natural do ser humano, comum ao se enfrentar algum problema no trabalho, antes de uma prova ou diante de decisões difíceis do dia a dia”, destaca Dra. Fabiana Nery.

A grande questão é quando essa emoção natural passa a ser excessiva, podendo se tornar uma doença, um transtorno de ansiedade. Para a psiquiatra, pessoas que sofrem de transtornos de ansiedade sentem uma preocupação e medo extremos em situações simples

da rotina, além de alguns sintomas físicos. O que atrapalha suas atividades cotidianas, já que eles são difíceis de controlar. “A ansiedade é algo muito próximo da preocupação. Esta, por sua vez, nada mais é do que um aspecto do medo, um temor de que as coisas não saiam como nós gostaríamos. Todos esses componentes são necessários para a nossa evolução e sobrevivência. O que não pode ocorrer é um exagero de qualquer um deles”, ressalta. O tempo prolongado de ansiedade (a chamada ansiedade crônica) aumenta o nível de tensão e o estresse interno e pode levar ao surgimento do medo específico ou até mesmo irreal. Nesses casos, a ajuda de um especialista é fundamental para um tratamento adequado. Há pessoas que acreditam que mudar de cidade ou país, voltar para o interior (fugindo da correria das cidades grandes) seriam soluções interessantes para acalmar a mente. Porém, após a mudança, a efervescência do pensamento continua. “A mudança de ambiente trará pouca melhora sem o tratamento adequado dos sintomas ansiosos. O ideal é procurar ajuda médica a partir do momento em que o distúrbio de ansiedade produzir algum tipo de desprazer ou sofrimento,

interferindo negativamente na qualidade de vida”, reforça Dra. Fabiana Nery. Muitas pessoas costumam, até mesmo, ter dúvidas em relação à busca do profissional, que pode ser um psicólogo ou um psiquiatra.

Os sintomas de ansiedade e a gestão adequada das emoções e do comportamento, a depender da intensidade dos sintomas, podem ser tratados e aperfeiçoados através do acompanhamento psicoterápico, que pode incluir medicações ansiolíticas, psicoterapia ou uma combinação de ambas, além da adoção de hábitos saudáveis (sono regular, alimentação balanceada, atividade física). De acordo com a psiquiatra, “as linhas terapêuticas com maior evidência de resposta positiva são a terapia cognitivo-comportamental, terapia comportamental e a terapia baseada em mindfulness. Esta última tem sido bastante eficiente. Mindfulness (atenção ou consciência plena) é uma técnica que pretende conectar ação e pensamento, permitindo uma maior consciência e controle sobre nossas ações, emoções e pensamentos atra-

vés do controle da respiração, da percepção do corpo no momento das refeições e caminhadas, da observação do que está ao seu redor, sempre dando tempo ao tempo.

NO COMANDO DAS EMOÇÕES

Para um futuro emocional, social e profissional saudável, o escritor e médico Augusto Cury aponta uma direção para habilitar o Eu, tornando-o “autor da própria história”. Desacelerar os pensamentos requer pensar de forma livre, sem, no entanto, ser escravo dos pensamentos. É dizer palavras nunca ditas e ter comportamentos inesperados, é sofrer menos pelo que ainda está por vir. Ser autocrítico com relação às suas emoções, ações e pensamentos, sobretudo aqueles inquietantes que atornentam sua lucidez e maturidade psíquica. É essencial estar determinado por esse equilíbrio, reciclando velhas crenças, buscando a eficiência no trabalho, sem se tornar uma “máquina de trabalhar”, uma “máquina de informações”. Esse exercício deve ser diário, constante para todos nós.

“A ANSIEDADE É ALGO MUITO PRÓXIMO DA PREOCUPAÇÃO.”

AUTOANÁLISE PARA SUA ANSIEDADE

Pare um pouquinho e pense se, de alguma forma, os fatores abaixo estão presentes na sua vida. Essa reflexão é um passo inicial importante a considerar para uma distinção entre ansiedade normal e ansiedade generalizada:

A JUSTIFICATIVA PARA A ANSIEDADE

Se não houver uma justificativa realista para a ansiedade é preciso ficar atenta. Pessoas com ansiedade generalizada interpretam como ameaçador um contexto injustificável;

A ANSIEDADE É ANORMAL SE ELA LEVA ÀS CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS

Por exemplo, ansiedade que conduz a um mau desempenho no trabalho, retração social ou hipertensão (pressão sanguínea elevada).

ATENÇÃO A ALGUNS NÍVEIS DE GRAVIDADE DE SPA

Não desfrutar a trajetória (não vê a hora de chegar ao ponto final); cultivar o tédio; não suportar os lentos; preparar as férias dez meses antes.

ADDRESS BOOK PARIS

Dicas de Guta de Paula

Seria necessário uma edição inteira para dar as melhores dicas de Paris, e mesmo assim seria pouco. Fizemos uma “to do list” com dicas de Guta de Paula, habitué da cidade! Confira aqui alguns dos melhores endereços:



LIVRARIAS e PAPELARIAS

- Galignani: 224 Rue de Rivoli
- WHSmith: 248 Rue de Rivoli
- **Shakespeare and Company**: 37 Rue de la Bûcherie

Foi cenário de filmes como Meia-Noite em Paris e Antes do Pôr-do-Sol



MUSEUS

- **Louvre**: Rue de Rivoli
- Musée d'Orsay: 1 Rue de la Légion d'Honneur
- Museu de História Natural: 57 Rue Cuvier

Destaque para um tour noturno guiado.



GALERIA DE ARTES e ANTIQUÁRIOS

Existem vários na Rue du Faubourg Saint-Honoré e na Av. Matignon

HOTEL RITZ – 15 Place Vendôme

O Spa da Chanel está instalado dentro do hotel, que tem também a icônica suite onde Coco Chanel morou. Fazer um brunch no domingo e tomar um vinho no Bar Hemingway no **hotel** são programas deliciosos.

LOJAS

- Printemps e Galeries Lafayette: as duas no Boulevard Haussmann
- **Le Bon Marché**: 24 Rue de Sèvres
- Baccarat Paris: 79 Rue du Faubourg Saint-Honoré (*caso seja necessário, eles entregam no seu país*)
- Eric Bompard Cashimere: 31 Rue du Bac
- Boutique de mostardas Maille Paris: 6 Place de la Madeleine

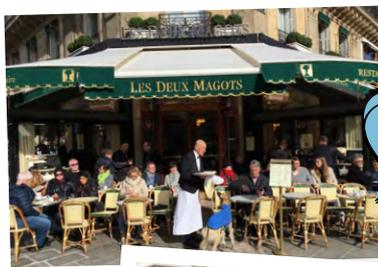


RESTAURANTES, BARES E CAFÉS

- Arpège Chef Alain Passard: 84 Rue de Varenne
- Le Maurice Chef Alan Ducasse: 228 Rue de Rivoli
- L'Atelier Joël Robuchon: 5 Rue Montalembert
- Caviar Kaspia: 17 Place de la Madeleine
- Le Costes Bar: 239 Rue Saint Honoré
- Maison de la Truffe: 19 Place de la Madeleine
- L'avenue: 41 Avenue Montaigne
- **Les Deux Magots:** 6 Place Saint-Germain des Prés
- **Monsieur Bleu no Palais de Tokyo:** 20 Avenue de New York
- Le Procope: 13 Rue de l'Ancienne Comédie
- **Le Cabaret Manko:** 15 Avenue Montaigne
- Ladurée: 75 Av. des Champs-Élysées
- Angelina: 226 Rue de Rivoli
- Café de Flore: 172 Boulevard Saint-Germain
- Le Bar no Plaza Athénée: 25 Avenue Montaigne

RECEPTIVOS, PASSEIOS, GUIA

- Vip Turismo Paris @vipturismoparis
- BEM em Paris @bememparis



*Permita-se
descobrir...*

LOJA VIRTUAL
PRODUÇÃO SOB ENCOMENDA
CONTATO@CLEMENTINES.COM.BR

 @clementinesdocaria



• CLEMENTINES •

• DOCARIA •

NORAH•SOUTO•STURKEN

ARQUITETURA E INTERIORES

Personalidade e estilo para o seu projeto

Foi em 2007 que a arquiteta Paula Norah e a designer de interiores Isabella Souto se conheceram quando ainda eram estagiárias do renomado arquiteto David Bastos. A empatia foi imediata, porém cada uma estava envolvida em seus projetos até se reencontrarem em 2014 e então montarem a parceria dando início ao escritório Norah.Souto Arquitetura e Interiores. Neste mesmo ano, participaram da CASACOR BA, em 2015 da Mostra LB Home/Artefacto e inúmeros projetos residenciais e comerciais. Em 2017, a arquiteta Fernanda Sturken se juntou à dupla, surgindo assim o Norah.Souto.Sturken Arquitetura e Interiores. Para marcar essa nova fase, o escritório

participou da CASACOR BA com o ambiente “Varanda das Amendoeiras”, um espaço aconchegante, elegante e cheio de charme.

A proposta do escritório é levar ao cliente ambientes práticos, adequados à sua personalidade, com muito conforto e beleza, com o objetivo de imprimir o estilo do escritório respeitando o cliente.



Living Casa Praia do Forte



Loft CASACOR 2014



Av. Santa Luzia, 1136, Ed. Horto Empresarial, sl. 504h, Horto Florestal
 71 3037 9388 • contato@ns.arq.br • IG: @norah.souto.sturken
 Paula Norah: 71 99138 8847 • paulanora@ns.arq.br
 Isabella Souto: 71 991126368 • isabellasouto@ns.arq.br
 Fernanda Sturken: 71 997101178 • fernandasturken@ns.arq.br

Fernanda Drummond usa óculos Moschino 000s_VK61C



CRISTALLI
LUXURY EYEWEAR

 cristalliotica
SHOPPING BARRA - L4
SALVADOR/BA-71-3022.2285
www.cristalliotica.com.br

MESAS NA LB HOME

@byvianiasenna
Fotos Peu Accioly



Convidamos Vânia Senna para criar duas mesas na LB Home Artefacto, uma de almoço e uma de jantar, usando as sofisticadas louças Richard Ginori Flores by Tudo São Flores

Partindo do colorido da louça Farfalle Fiorite da Richard Ginori, foi criado um jardim no centro da mesa, usando bandejas e vasos em prata para dar um clima descontraído e sofisticado, onde casais de amigos possam desfrutar de um jantar alegre e aconchegante





Com um mix diferenciado e peças exclusivas, a LB Home faz listas de casamento personalizadas

Pensada para um almoço de mulheres empreendedoras, a concepção partiu da mesa em rattan vermelho com arranjos florais brancos em peças de cristal que deixaram a beleza da mesa à mostra e permitiram que a louça Galli da Richard Ginori, trouxesse elegância e sofisticação à produção. Sousplats dourados e taças de cristal com aplique dourado fizeram o link com o acabamento da louça. Os bowls e faqueiro de prata dão o contraponto. Para fechar com autenticidade e carinho os placements com cards escritos à mão pela anfitriã, com o nome das convidadas



LB Home Artefacto • Rua Maceió 105, Jardim Brasil, tel: 71 3034 5555 @lbhome

ENRIQUECIMENTO AMBIENTAL NA VILACANI

Você sabe o que é enriquecimento ambiental? É uma maneira inteligente de gastar a energia física e mental do cão, reconectando o animal com seus aspectos primitivos. Para que o pet tenha uma vida muito mais equilibrada, calma e feliz é necessário uma pitada de diversão e os estímulos do enriquecimento ambiental são essenciais para obtenção de uma boa saúde mental e gasto de energia, melhorando alguns comportamentos dos cães como apatia, latidos excessivos, ansiedade de separação, entre outros.

A introdução ao método é fácil, mas requer um pouco de paciência nos primeiros dias, pois está sendo inserido algo diferente do “normal”

na vida do cão. O processo trabalha o entretenimento dele com atividades e objetos para distrair, farejar, procurar, roer, destruir, estimulando comportamentos adequados. Permite também a socialização com outros cães ajudando na comunicação e linguagem corporal. A VilaCani oferece um sistema equilibrado de brincadeiras para a metodologia e socialização com atividades diversas como brincadeiras com caixas de papelão, bolinhas, ossos de nylon, caça ao petisco, frutas e petiscos congelados, estímulos com água e olfativos com ervas medicinais, galhos e folhas, garrafa pet... tudo isso e muito mais! É a VilaCani sempre pensando na qualidade de vida do seu pet!





Ambiente indoor transformado em uma vila italiana

TUDO SÃO FLORES EVENTOS

Levando a natureza para onde você quiser

A realização de um momento tão sonhado exige escolher os melhores profissionais, para que esse “desafio” se torne real e faça da sua festa algo único e especial. Com a Tudo são Flores Eventos a composição desse ambiente perfeito é levada à sério. Não importa onde seja a sua festa, o local será sem dúvidas transformado no evento dos seus sonhos. Além de locais abertos, a Tudo são Flores Eventos transforma ambientes indoor em verdadeiras obras de arte, trazendo literalmente a natureza para espaços fechados, onde um simples

salão passa a ser um local repleto de cores e vida! São arranjos, texturas, móveis e objetos de decoração, que vão do clássico ao moderno e que juntos se unem e harmonizam de acordo com a proposta do evento, criando um ambiente personalizado e singular. E tudo é pensado desde o início do projeto, com a confecção de uma planta baixa, diálogo e entrosamento com outros fornecedores envolvidos no evento, tudo para que seu evento seja memorável. Essa é a proposta da marca: decorar a sua festa para que ele seja inesquecível, onde quer que ela seja!

Atendimento personalizado com horário agendado. • Fotos: Lucas Assis

Tel: 71 3358 5945 | 71 99133 2841 • www.tudosaoflores.com.br • IG: @tudosaoflores

CONFETARIA PRISCILLA DINIZ

*As delícias da Confeitaria agora
também no SHOPPING BARRA*

A Confeitaria Priscilla Diniz agora tem mais um novo endereço, no L4 do Shopping Barra, onde suas criações podem ser degustadas com todo o conforto que um shopping oferece. A unidade tem um serviço exclusivo que é literalmente de dar água na boca: as deliciosas fatias de tortas e bolos são montadas na hora para os clientes, quentinhas e sempre com um gostinho de quero mais!

A loja oferece também toda a sua gama de doces, salgados e coleções, feitos de forma única e diferenciada, com releituras super originais de clássicos da pâtisserie, além das criações tradicionais que você só encontra na Confeitaria. O shopping ficou mais gostoso e agora com parada obrigatória na Casa Rosa!



Shopping Barra L4
Rua das Rosas, 78, Pituba
Horário: 11h às 20h, de terça a domingo
Tel: 71 3379 4252 / 4250 • www.priscilladiniz.com.br
Facebook: [confeitariapriscilladiniz](https://www.facebook.com/confeitariapriscilladiniz) • Ig: [@priscilladiniz](https://www.instagram.com/priscilladiniz)



A LOJA
MAIS
MODERNA
DA BAHIA
AQUI, NO
CANELA.

Com um e-commerce onde você compra pelo site e retira na loja em poucas horas, e self checkout, o Hiperideal está trazendo toda tecnologia para Salvador. A loja do Canela será a mais moderna da Bahia, e com a mesma qualidade de produtos e seleção especial que só o Ideal tem.



ARMAÇÃO • PITUBA • BARRA • CANELA * GRAÇA • STELLA MARIS • PIATÃ • ITAPUÃ • PARALELA



CONCEPT BAR

comercial@conceptbar.com.br • (71) 3491-6868 / 99677-1217



@conceptbar

A MENINA DO SOFÁ
BY SANDY NAJAR
CLEMENTINES DOÇARIA
CLÍNICA OSMILTO BRANDÃO
CONCEPT BAR
CONFEITARIA PRISCILLA DINIZ
CRISTALLI
HIPERIDEAL
HOME SPA SANDRA FONTES
INTIMISSIMI
JOYAH
LB HOME
NET
NORAH.SOUTO.STURKEN
ARQUITETURA E INTERIORES
PARADOXUS
PAULA FRANK IMPORT
RESTAURANTE AMADO
ROBSON PARANHOS
SÁ MARINA BELEZA E ESTÉTICA
SERRARA
SHOPPING BARRA
THE BODY SHOP
TUDO SÃO FLORES
VÂNIA ANDRADE JOIAS
VILACANI

www.hotandcooldays.com.br